كيف تُقَدِّرين وتحبّين شريك حياتك
وتحوّلين الاختلافات بينكما
إلى أمور شيقة

شريكِ رَجلٌ رائع

د. نويل س. نلسون

دار الكتاب العربي
بيروت - لبنان

شريكك
رَجل رائع

شريكِ رَجل رائع

كيف تُقَدِّرين وتحبّين شريك حياتك وتحوّلين الاختلافات بينكما إلى أمور شيقة

د. نويل س. نلسون

ترجمة

إيلين نور منسّى

دار الكتاب العربي
بيروت - لبنان

شريكك رجل رائع

حقوق الطبعة العربية © دار الكتاب العربي 2010

ISBN: 978-9953-27-901-5

Authorized Translation from the English Language Edition:

Your Man Is Wonderful

Copyright © 2009 by Noelle C. Nelson

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب،
أو اختزال مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو،
وبأي طريقة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية
أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك،
إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة ومقدما.

Dar Al Kitab Al Arabi دار الكتاب العربي

ص. ب. P.O.Box 11-5769
بيروت، 2200 1107 لبنان Beirut 1107 2200 Lebanon
هاتف Tel (+961 1) 800811-862905-861178
فاكس Fax (+961 1) 805478
بريد إلكتروني E-mail daralkitab@idm.net.lb

www.dar-alkitab-alarabi.com

الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبّر عن فكر أصحابها
ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

المحتويات

تمهيد 7
مقدمة 11
الفصل 1 تطويع الاختلافات بينكما وجعلها أموراً شيقة 21
الفصل 2 الحق في التباهي 49
الفصل 3 قبولـــه لك، قبولـــك له 81
الفصل 4 الثقة المتبادلة 103
الفصل 5 المغفرة الصادقة 127
الفصل 6 قواعد الارتباط 153
الفصل 7 أفضل الأصدقاء 181
الفصل 8 الحفاظ على الروعة 199
التذييل: الرجل الذي عليك تجنّبه 201

تمهيد

نشأت وترعرعت دون أشقاء، وكان والدي رجلاً رائعاً لكن عالمي كان مكتظاً بالفتيات والنساء طوال فترة الست عشرة سنة الأولى من حياتي. فلقد درست في مدرسة ابتدائية وثانوية للإناث وكان المدرّسون فيها من الفتيات والنساء باستثناء مدرس الكيمياء ومدرب لعبة كرة المضرب. ولم أبدأ بالتعرّف على الرجال إلا بعد أن التحقت بالكلية وعرفتهم كأساتذة جامعيين وزملاء في الصف أو كأصدقاء قمت بمواعدتهم، لكن تجربتي في مجال مواجهة الرجل ومعرفته كانت محدودة.

وحين ولجت عالم العمل كمدربة على التمثيل في بادىء الأمر ومن ثم كمتخصِّصة في علم النفس وخبيرة استشارية في مجال المحاكمات والعلاقات، أصبحت حياتي مكتظة بالرجال. وأشعر بكبير الفخر والاعتزاز لكوني تعرفت إلى الرجل في أماكن العمل واكتشفت مواطن ضعفه والمخاوف التي تنتابه ومصادر شعوره بعدم الأمان، فضلاً عما يحقق من انتصارات ويقيم من صداقات حميمة. ولعل عدم تمكني على الإطلاق من تطوير حكم مسبق متحيّز طاغ على الرجال كمجموعة إبان السنوات الأولى من حياتي، جعلني أتقن فن الإصغاء إليهم - فهم يتحدثون إليّ بصورة مطوّلة وبشكل مفصّل. فاكتشفت أثناء تلك المسيرة أن الرجال أشخاص رائعون.

ولا أقصد بذلك القول إن النساء لسن رائعات .. فنحن رائعات بلا ريب! فالرجال الرائعون الذين ستقرؤون عنهم في هذا الكتاب قد أنعم عليهم بنساء

رائعات. وليس هذا الكتاب سوى رد فعل من جانبي للضربة الموجَّهة نحو الذكور والتي لا يستحقونها والسائدة في ثقافتنا، وللكثير من النساء اللواتي حضرن إلى مكتبي لسنوات عدة وهن يتساءلن "أين هم الرجال الرائعون؟" فلقد اكتشفت على امتداد سنوات من الإصغاء إلى الرجال والقيام بمراقبتهم، أنهم موجودون في كل مكان لكن علينا نحن أن نتعلم كيفية التعرّف عليهم وتمييزهم.

ولا مفر من القول إن ثمة عناصر فاسدة في فئة الرجال أسوة بالوضع السائد فيما بين النساء. وفي تذييل هذا الكتاب، تناولت بالبحث كيفية تجنُّب العناصر الفاسدة منهم، "الرجل الذي عليك تجنبّه"، كما ناقشت ذلك بمزيد من الاستفاضة والتفصيل في كتابي السابق وعنوانه "العلاقات الخطرة: كيف تحددين إشارات التحذير السبع للعلاقات المضطربة وتستجيبين لها"، الذي تم تخصيصه لنوع معين من العناصر الرديئة من الرجال، بيد أن هذا الكتاب يتمحور حول الاكتشاف الذي ألهمني بأن الرجال رائعون .. وقد يكون زوجك أو شريكك رجلاً رائعاً أيضاً.

شريكِكِ
رَجل رائع

مقدّمة

لنفترض أنك تعرّفتِ ذات يوم على رجل رائع، ربما كان ذلك أثناء الأسابيع القليلة الأولى من المجاملات والمغازلة، أو ربما أثناء مرحلة المواعدة أو حتى في تلك السنة السحرية الأولى أو ما شابه من العيش معاً كزوجين. ثم التفتِّ ذات يوم لتجدي أن أمير أحلامك هو مجرّد ضفدع .. فحلَّ محل تلك الروعة، قدر هائل من الصمت، والكثير الكثير من المشاجرات وعدد كبير من الليالي الموحشة التي تخيّم عليها الوحدة والتحديق في لا شيء.

وحين قمت بالتحدث عن ذلك لصديقاتك، قلن جميعاً: "إنهم الرجال .. فهم رائعون إلى أن تصبحي في قبضتهم فيتحولون إلى أشخاص يصدرون الأوامر قائلين لك "أحضري كأساً آخر من الجعة!" أو "توقفي عن التذمر!".. تباً .. وحتى أشهر المشاهير في هوليوود لا يمكنهم الحفاظ على استمرارية الشاعرية في علاقاتهم. فهم يقيمون حفلات الأعراس الفاخرة العرمرمية ويعربون عن الحب الذي لا يموت، لكن زواجهم سرعان ما يُمنى بالفشل في غضون أشهر قليلة مرتمياً على أسرّة الخيانة الزوجية أو بالإفصاح بشكل فاتر عن "الاختلافات البالغة بينهما".

وهكذا تستسلمين .. وتظنين أنه لا يوجد هناك رجال رائعون، هناك رجال يمكن تحمّلهم بقدر أكبر من غيرهم. فكل الروعة التي ظننت أنك أحسست بها ليست سوى وهم .. مجرد رقصة خيالية خاطفة لإغوائك إلى السرير أو للإبقاء على حاجتك إليهم بغض النظر عن سوء تصرفهم.

يا لخيبة الأمل! يا للجرح العميق! يا له من أمر لا لزوم له على الإطلاق. لكن ألا تعلمين أن الرجال الرائعين هم في كل مكان ... وهذا هو بيت القصيد في هذا الكتاب : كيف يكون الرجل الرائع، وكيف يمكنك التعرف عليه، وكيف يمكن لفتى أحلامك أن يظل كذلك طوال علاقتكما وليس أثناء فترة شهر العسل فحسب.

فالسر الخفي يتمثل إلى حد ما في أن الرجل الرائع قد يكون جالساً إلى جوارك في هذه اللحظة. ففي داخل ذلك الصديق أو الزوج أو ذلك الرجل الذي التقيت به من خلال موعد مدبّر مسبقاً دون أن يعرف أحدكما الآخر، يكمن رجل رائع ينتظر أن يتم كشف النقاب عن روعته. فالعثور على رجل رائع لا يعني البحث عنه في مكان ما، كما البحث عن مسلّة صغيرة في كومة هائلة من القش.. وإنما القضية تتمثل في التمكن من اكتشاف مدى الروعة الكامنة في زوجك أو شريكك.

فبادئ ذي بدء :

ماذا يُقصد بالرجل الرائع؟

الرجل الرائع هو شخص شهم، فحين تنظرين حولك تجدين أن معظم الناس هم أشخاص طيبون بشكل أساسي. فالناس في معظمهم مخلصون ويهتمون بغيرهم ويقدمون يد المساعدة حين يطلب منهم ذلك على الأقل. فعدد الطيبين من الناس يفوق عدد السيئين منهم في العالم. فالأمر يتمثل في أن السيئين منهم يتطلبون في معظم الأوقات قدراً أكبر من الاهتمام. فحين نفكر نحن النساء بالرجال، نميل إلى إغفال كل أولئك الطيبين والشهمين ونسلّط تركيزنا على العناصر الفاسدة منهم ونعلن قائلين: "أن كل الطيبين من الرجال قد تمت مصادرتهم".

وهذا ليس صحيحاً. فقليل من الرجال يتمتعون بالثراء الفاحش والجمال الآسر والنجاح المرموق فضلاً عن كونهم يتسمون بالحنان والكياسة، لكن لا يوجد هناك نقص في الرجال الشهمين الذين قد يكون واحد منهم صديقك أو زوجك أو ذلك الرجل الذي تعرّفت عليه عبر لقاء مدبّر دون سابق معرفة.

ولا ينطوي ذلك على أنه لا توجد عناصر فاسدة بينهم، فإن التقيت برجل من هذا النوع فلا تتورّطي بعلاقة معه، وإن حصل ذلك فتسللي خارجة من العلاقة على عجل. فمن السهل التعرّف على أولئك الرجال (انظري التذييل الذي يتضمن إشارات التحذير إلى الرجال الذين عليك تجنبهم).

ومن السهل بمكان التعرّف على خصائص الرجل الرائع فهو:

- صادق بشكل أساسي.
- يمكن الاعتماد عليه (فهو يفعل ما يقول إنه سيقوم بفعله معظم الأوقات).
- جدير بالثقة (إذا قال إن شيئاً ما هو على هذا النحو، فهو كذلك).
- سريع الاستجابة (فهو يستجيب للعالم المحيط به بشكل مناسب ويشارك في أمور الحياة ولا ينطوي على نفسه ملتصقاً بالحواف الهامشية).
- مسؤول (يتحمّل مسؤولية أفكاره وأفعاله ومستعد للخضوع للمحاسبة تجاه ما يحقق من نجاحات ويرتكب من أخطاء).
- يشعر بالتقدير للناس الآخرين ويهتم بصالحهم وخيرهم.

هذا كل ما في الأمر.. فلا حاجة لئن يكون طويل القامة أو أسمر البشرة أو جذاباً أو غنياً أو أنيقاً أو غاية في العذوبة. فكل الخواص الأخرى التي قد تتطلبينها كروح الدعابة والذكاء والبنية الجذابة، هي خواص مهمة بالتأكيد ولا غبار عليها، بيد أنها لا تجعل بالضرورة من الرجل رجلاً رائعاً.

إننا نعاني من مشكلة تحديد وتمييز الرجال الرائعين لأننا:

1. لا ندرك مدى ما تنطوي عليها هذه الخواص من أهمية وقيمة، ألا وهي الأسس لإقامة علاقة رائعة.
2. (نبالغ) في انتقاد ما يشكو منه الرجل من عيوب سطحية.
3. لا نوفّر مناخاً عاطفياً مؤاتياً يمكن لهذه الخصائص فيه أن تنمو وتزدهر.

4. نطالب بأمور تختلف عن تلك التي في وسعه تقديمها.

سيساعدك هذا الكتاب على اكتشاف مدى الشهامة التي يتمتع بها زوجك، ويبين لك الطريقة التي يمكنك بها تغذية روعته وإثرائها بحيث تزدهر وتنتعش وتحوّل الأرض إلى فردوس من خلال علاقة مع رجل رائع.

وتتمثل أسس هذه المعرفة من حِكَمٍ مستقاة من العالم الواقعي التي تناقلتها مجموعة من النساء اللواتي أدعوهن بالسيدات. فهن ينتمين إلى خلفيات مختلفة، لكن القاسم المشترك بينهن يتمثل في فهمهن الاستثنائي لكيفية إثراء ما يتمتع به الرجال من خصائص رائعة. وقد حضرت السيدات واجتمعن سوية لتزويدنا بما في جعبتهن من أفكار حيال ما يجعل من الرجل رجلاً رائعاً وذلك في سياق سلسلة من مناقشات الطاولة المستديرة. وهن يتسمن بتجارب حياتية مختلفة، ومن فئات أعمار مختلفة، وينتمين إلى خلفيات عرقية مختلفة، والبعض منهن متزوجات منذ عقود زمنية، والبعض الآخر تزوجن منذ عهد قريب. ويشتركن في أمر واحد ألا وهو الشعور بأنهن متزوجات من رجال رائعين أو أنهن يرتبطن بعلاقات مع رجال رائعين. فمصدر الوحي والإلهام لهذا الكتاب والأساس له يتمثلان في ما أعربت عنه السيدات من آراء حيال علاقاتهن هذه والقصص التي روينها.

وقد أحضرت إلى المناقشة الرؤى الخاصة بي والنتائج التي خلصت اليها من عملي كمتخصصة نفسية مع المتزوجين لمدة عشرين عاماً. وأظهرت للكثير من النساء الطريق التي تفضي إلى إقامة علاقات مع رجال رائعين. وقد تمت هيكلة هذا الكتاب لتوجيهك أثناء هذه المسيرة خلال مدة طولها خمسة أسابيع. وفي نهاية كل فصل ستجدين دليلاً خاصاً بذلك الأسبوع "لخطة الخمسة والثلاثين يوماً باتجاه الرجل الرائع" يوماً بيوم. وكل فصل يقوم على أساس الفصل الذي سبقه؛ ولذا فمن الأفضل وضع فترات الخمسة والثلاثين يوماً بالتسلسل. ويلي دليل كل أسبوع بيان بعنوان "ما الذي قمت بتحقيقه؟" ليمكنك معرفة مدى إتقانك لما تقومين به كل يوم على حدة.

وقد تجدين أنه من الأسهل تطبيق خطة الخمسة والثلاثين يوماً بوتيرة أبطأ باختيار تطبيق بضعة بنود أسبوعياً .. ولا بأس بذلك. وقد تجدين أن البعض من بنود الأسبوع أصبحت مألوفة لديك وهذا ممتاز.. قومي بتهنئة نفسك وانتقلي إلى بنود قد تبدو أكثر إثارة للتحدي. وقد يتمثل النهج الأفضل بالنسبة لك في القيام بقراءة الكتاب بأكمله أولاً ومن ثمّ البدء بالتخطيط. فالمهم بالأمر هو أن لا تتقيّدي بشكل متفانٍ بخطة الخمسة والثلاثين يوماً في ذلك الحد الزمني المحدد، فدليل الأسبوع يوفّر إطاراً يمكنك في نطاقه تطوير قدرتك على كشف النقاب عن جوانب الروعة في زوجك والعمل على إثراء تلك الروعة .. ومن هنا يمكنك المضي بالسرعة التي تبدو مؤاتية لك.

ويمكنك التسلية بها أيضاً! فاجعلي إحدى صديقاتك تنضم إليك لكي تطبّق خطة الخمسة والثلاثين يوماً الخاصة بها، لكي يتسنّى لكما الضحك والبكاء والشكوى معاً حيال ما تتعرفان إليه عن أنفسكما في سياق العملية. فمن شأن اكتشاف ما هو رائع في زوجك أو شريكك، أن يشكل طريقة مضمونة لاكتشاف ما هو رائع فيك .. ومن الممتع أن تشارك إحدى صديقاتك في ذلك.

ولعلك لست على يقين بأن شريكك أو زوجك هو رائع فعلاً على النحو الذي أصفه بها. فلو كان على تلك الدرجة من الروعة لعرفت ذلك، أليس كذلك؟ وإذا كانت سماته الرائعة مستترة، فلماذا تسند إليك مهمة إخراجها إلى النور؟ لماذا لا ينهض في الصباح ويشتم رائحة القهوة ويتحوّل إلى ذلك الرجل الرائع؟ فهو لا يقوم بكشف النقاب عن ذاته كرجل رائع لأنك، لسبب أو لآخر، لا تسمحين له بذلك. فإذا كنت تبتغين البهجة والشعور بتحقيق الذات من خلال إقامة علاقة مع رجل رائع ... فالكرة في ملعبك. فمع تقدمك بقراءة هذا الكتاب ستجدين أنه من السهل إبراز جوانب الروعة في شريكك أو زوجك.

وستؤثر هذه الخطة بطرق مختلفة في حياتك حيث يرتهن ذلك جزئياً على الأقل بالمرحلة التي وصلت إليها في علاقتك. وإليك بعض المبادىء التوجيهية التي ستتيح لك المجال لتطويع الخطة وفقاً لعلاقتك، سواء كنت في مرحلة المواعدة أو كنت متزوجة منذ عشرات السنين.

المرحلة الأولى: تريدين إقامة علاقة مع رجل رائع

لست في علاقة بعد، لكنك تودّين ذلك .. لذلك فأنت تقومين بالمواعدة. وربما تكونين قد خضت تجربة الرجال الذين على درجة لا بأس بها من الروعة.. لذا فأنت تودين أن تكوني في علاقة مع رجل رائع.

ممتاز! ستكون المعلومات الواردة في هذا الكتاب مفيدة لك. قومي بأخذ ملاحظات بشأن العناصر الفاسدة من الرجال (الوارد وصفها في التذييل) واستخدميها كمعايير في الفصل 1 لكي تحددي ما إذا كان الشخص الذي يثير اهتمامك شخصاً شهماً بشكل أساسي. وبمعنى آخر، هل هو صادق ويمكن الاعتماد عليه وجدير بالثقة وقادر على الاستجابة ومسؤول، وهل يكنُّ ودّاً للناس الآخرين ويهتم بصالحهم وخيرهم؟ لا تكتفي بالرد بكلمة "بلى.. بلى.." على هذه القائمة، بل سلِّطي انتباهك على الطريقة التي يقود بها هذا الرجل حياته وينهض بأعماله ويعنى بالاهتمامات الأخرى، ويتفاعل مع الناس والحيوانات والأشياء في حياته، فضلاً عن مواقفه وتصرفاته حيال الأشخاص والأشياء في المناطق المحيطة بحياته: النوادل ومسؤولي المبيعات والبؤساء في الجانب الآخر من المعمورة، كوكبنا وبيئتنـــا. عندئذ ستتعلمين الكثير عن مدى صدق الرجل وإخلاصه، وما إذا كان الاعتماد عليه ممكناً، وعن جدارته بالثقة، وقدرته على الاستجابة وإحساسه بالمسؤولية وتعاطفه وشغفه وذلك باستخراج ذلك من الملاحظة المتأنية المثابرة.

وأثناء مراقبتك للرجل الذي يعنيك من الناحية المتعلقة بخواص "الرجل الشهم" (أو الافتقار إليها)، قومي بتطبيق ما اكتشفته لدى قراءة هذا الكتاب، واستخدمي أي نوع من أنواع البنود الواردة في خطة الخمسة والثلاثين يوماً التي تبدو منطقية بالنسبة لك في سياق مُضيِّك فيها. ابدأي بالنظر في الاختلافات بينكما بوصفها اختلافات تنطوي على قيمة (الفصل 1)، وقومي بإطراء ما تعتقدين أن لديه ما هو جدير بذلك (الفصل 2)، ومارسي نشاط القبول بهذا الشخص (ليس بالضرورة إبداء الموافقة والاستحسان!) (الفصل 3). وفيما أنت تقومين بذلك راقبي ما تحصلين عليه من ردود بالمقابل. فهل يستجيب هذا

الرجل برؤية الاختلافات بينكما بوصفها اختلافات تنطوي على قيمة؟ هل يقوم بإطرائك لذاتك وأمام الآخرين؟ هل يبدي قبولاً بك كما أنت بالفعل؟

تمهلي وانتظري .. ففي معظم الأوقات يبدو كل شخص رائعاً ويتصرف بشكل رائع في الأشهر الثلاثة الأولى من عملية بناء العلاقة، وعادة ما يشار إليها "بمعجزة التسعين يوماً". فلا تسرعي في التمرّس على القبول به متجهة نحو التسليم بأنه الصديق الأفضل الكامل في سياق الأسابيع القليلة الأولى لمجرّد شعورك بالتوافق التام معه. فالبرهان على أنه شخص شهم سينبثق في غضون ستة أشهر أو سنة وما بعد. وتنكري أنك تسعين هنا إلى بناء علاقة تطول مدى الحياة، فالوضع بناء على ذلك، يستدعي التريّث.

وأثناء ذلك تعملين على تطوير وشحذ قدرتك على كشف النقاب عن الرجل الرائع الكامن داخل الرجل الذي سيكون في نهاية الأمر أميرك، وذلك في سياق سعيك لشقّ الطريق عبر خطة الخمسة والثلاثين يوماً. وحتى لو استدعى الأمر إجراء محاولات عدة قبل أن تجذبي رجلاً شهماً بشكل حقيقي (حيث إنه اجتاز امتحان التسعين يوماً)، ستكونين جاهزة وقادرة بشكل أفضل على خلق المناخ العاطفي الذي يتيح المجال لانبثاق الرجل الرائع حين يصبح جاهزاً.

المرحلة الثانية: هل تريدين أن تستمر نشوة فترة شهر العسل

لنتناول الخطوة التالية في مسيرة العلاقة: أنت مرتبطة بعلاقة ملتزمة، إما أنك قد تزوجت منذ عهد قريب، أو أنك في مستهل مرحلة العيش معاً. فأنت الآن في مرحلة شهر العسل البراقة الفاتنة حيث يبدو كل شيء بألف خير في عالمك؛ فهو يحبك وأنت تحبينه، فهل هناك من شيء آخر تطلبينه باستثناء أن تدوم فترة شهر العسل وتدوم وتدوم!

وهنا يجيء دور كل المعلومات والرؤى التي قمت بالتقاطها من تطبيق خطة الخمسة والثلاثين يوماً. فإن شرعت الآن منذ البداية السعيدة وما بعد، بتقدير الاختلافات فيما بينكما وإطراء الرجل الذي تحبين وقبوله بشكل تام وخلق المناخ الآمن له ليتصرف على سجيته، وتقديم الدعم المتحمس لرغباته وغاياته

(الفصل 4)، والصفح عنه بكل سخاء (الفصل 5)، والمشاركة في حياته وفي الأمور التي تهمّه (الفصل 6)، وإتاحة المجال لتطوّر أفضل الصداقات معه (الفصل 7)، عندئذ ستتمكنين بحق من تمديد فترة شهر العسل لتغطي كل أيام حياتك فيما يزداد حبك عمقاً وينضج وينمو.

اطّلعي على القصص التي روتها السيدات والتي تتضمن أمثلة على كيفية قيادة علاقاتهن، وإثراء جوانب الروعة في رجالهن وجعل خواصهم الطيبة تشرق وتشع عبر التحديات التي تطرحها الحياة اليومية. استخدمي قصصهن لإلهامك بمعرفة أنه في وسعك القيام بكل ما تقوم به السيدات. فالسيدات هن نساء مثلي ومثلك.. أناس عاديون.. لكنهن تمكنّ من خلق علاقات غير عادية باستخدام المبادىء الوارد وصفها في هذا الكتاب - وفي وسعك القيام بذلك أيضاً.

المرحلة الثالثة: تريدين علاقتك أن تكون رائعة على المدى المتوسط والبعيد

دعونا نواصل رحلتنا في مسار العلاقة. فأنت في علاقة متوسطة إلى بعيدة المدى. وقد واجهتما مصاعب واضطرابات لكنكما ما زلتما معاً سواء كان مرد ذلك الحب أو التعوّد. فأنت تتأرجحين بين الشعور بالرضى والقليل من الاستياء والتعاسة البالغة، لكن زوجك أو شريكك رجل طيب شهم في أعماقه وأنت تودّين البقاء داخل حيّز العلاقة.

التصوّر 1 لعلاقة المدى المتوسط إلى المدى البعيد

فلنفترض أنك غير سعيدة .. فأنت الآن في موقع ممتاز لاستخدام هذا الكتاب لجرّ علاقتك نحو المسار الصحيح ووضعها عليه. فقد تضطرين إلى أن تُحْكِمي ربط الحزام حولك وتزويد نفسك بجرعة كبيرة من الانضباط الذاتي. وقد يكون التحدي جذاباً مما يستدعي بذل الجهد لتقدّري الاختلافات بينك وبينه حين تكونين بائسة، وتقومين بإطرائه حين يتم تجاهلك، وتفجّرين فيه الشعور بالبهجة

حين يكون مكتئباً، وتسامحينه حين تفضلين أن تتاري منه. ومع ذلك فأنت قادرة على ذلك وإلا لما فكرت باختيار هذا الكتاب منذ البداية.

واظبي على اتباع بنود خطة الخمسة والثلاثين يوماً، وابذلي قصارى جهدك لتحاشي الجدل معه أو الانخراط في توجيه الانتقادات (سواء بصوت مرتفع أو في أعماقك)، في سياق تطبيقك لطرق التفكير والتصرف الجديدة تلك. قومي بتقدير نفسك وإطرائها لمشاركتك بالعملية هذه، وضعي ملاحظات خاصة بك لأية استجابة إيجابية يبديها زوجك أو شريكك للأعمال التي تقومين بها.

وبما أن الأشخاص ينجذبون لأمثالهم، فحين تقومين بتطوير وتغذية المناخ العاطفي الذي من شأنه أن يتيح المجال للروعة أن تبصِرَ النور، تطرحين بذلك الفرصة أمام شريكك ليصبح من جديد ذلك الرجل الرائع الذي عرفته حين كنتما معاً في مستهل الأمر. ويستدعي ذلك التحلي بالصبر وذلك لاحتمال تعرّض الثقة في علاقتكما للتآكل ولا بد من تحقيق الشفاء من ذلك لكل منكما.

وقد تجدين أنه من المفيد أن تشركي زوجك أو شريكك بما تقومين به من أعمال وبخاصة بعد أن تكوني قد عملت على تطبيق المفاهيم لأسابيع قليلة، وتعرّفت على ردود فعله حيال التغيرات التي طرأت على سلوكك. وقد تلمسين أنه سيبدي اهتماماً بالعملية ذاتها ورغبة في أن يشاركك في تطبيقها.. وهذا رائع حقاً.. فالعمل سوية لإعادة إنشاء ما كان رائعاً عند اتحادكما معاً، يشكل طريقة لتوطيد الشراكة التي تعمل على اختزال المسافة بينكما.

التصوّر 2 لعلاقة المدى المتوسط إلى المدى البعيد

في حال كانت العلاقة بينكما جيدة بشكل عام لكنكما تواجهان حالياً بعض المشاكل أو تمرّان بأوضاع وعرة، فستجدين مدى الفائدة الكبيرة التي ينطوي عليها هذا الكتاب في سياق اجتيازك هذه التحديات مهما اختلف طابعها. قومي بإيلاء الاهتمام بوجه خاص للبنود التي تؤلف خطة الخمسة والثلاثين يوماً وطبّقي فهمك الجديد لنفسك وطريقة رؤيتك لشريكك على وضع كهذا لكي تتمكّني من اجتياز الأوقات الصعبة بحيث تصبح علاقتكما أكثر عمقاً وصلابة في نهاية الخطة.

التصور 3 لعلاقة المدى المتوسط إلى المدى البعيد

إذا كنت مقتنعة بعلاقتك معه أو راضية بها إلى حد كبير، فيمكنك استخدام هذا الكتاب لخلق علاقة أفضل وأقوى وأطول عمراً. فلا شيء في العالم يبقى ساكناً... فإذا تناولت علاقتك به كأمر مفروغ منه أو لم تقومي بالعناية بها، فستتدهور مع مرور الوقت بالرغم من الروعة التي تتسم بها، وتذبل كما تذوي الحديقة الجميلة حين لا تحظى بالعناية. فلدى قيامك بالتركيز على الرجل الرائع في زوجك أو شريكك، وتبتهجين بالطرق الكثيرة التي يمكنك بها القيام بلباقة بتوفير البيئة العاطفية المؤاتية التي تدعم جانب الروعة فيه، فإنك بذلك تعملين على تطوير علاقتك به. ولدى استعراضك للوضع ومراعاتك للبنود المكوّنة لخطة الخمسة والثلاثين يوماً، تتأكدين من أن علاقتك به تنمو وتزدهر في جو من الفرح والرخاء، وأنها تنطبق عليكما، أنتما الشخصين الآخذين بالتغيّر فيما أنتما تشقّان طريقكما عبر الحياة.

الرجل الرائع فيه، المرأة الرائعة فيكِ

يؤدي تطبيق بنود خطة الخمسة والثلاثين يوماً على أساس أسبوعي إلى فتح كـوّة تطلّين عبرها على روح وجوهر العلاقة القائمة بينكما، وعلى طريقة تفكيرك بنفسك وشعورك حيالها في إطار العلاقة، وحيال الرجال عموماً وكيف تتصرفين حيال زوجك أو شريكك. وفوق ذلك كله، فهي تزوّدك بمنظور جديد تجاه الروعة الكامنة فيكِ أنتِ.

إذن لنتفق على شيء.. فخلال مضيّك في هذه الرحلة وكلما سمعت شيئاً ما في أعماقك يقول "لماذا عليّ أن أقوم بذلك؟!" قولي في نفسك بهدوء وثبات أو بصوت مرتفع أو بشكل هستيري حسبما تشائين " لأنني أريد رجلاً رائعاً في حياتـــي!"..

حسناً .. دعونا نبدأ.

الفصل 1

تطويع الاختلافات بينكما وجعلها أموراً شيِّقة

إن الرجل الرائع ليس بنسخة طبق الأصل عنك.

فالرجل الرائع هو شخص آخر مختلف عنك على الرغم من أوجه التشابه الكثيرة بينكما. فهو يقوم بالأشياء بطريقة تختلف عن طريقتك، ويرى الأشياء بشكل يختلف عن رؤيتك لها، ويتصرّف بأسلوب مختلف في أوضاع معيّنة.

وتظهر الروعة الكامنة في الزوج أو الشريك حين تقدّرين ما تنطوي عليه الاختلافات بينكما من قيمة وتدركين أنها الأمور التي تجعل منه شخصاً رائعاً ـ تلك الاختلافات التي بدلاً من أن تبغضيها، تلمسين مدى إسهامها في سعادتك.

لوري سيدة بيضاء البشرة تبلغ الثامنة والأربعين من العمر، وهي أم لثلاثة أطفال أنجبتهم من زواجها لمدة تسع وعشرين سنة من جيف ذي البشرة البيضاء أيضاً. وجيف في الحادية والخمسين ويعمل كمدير إداري لمدرسة محلية. وقد تمكنت لوري من تعليم جميع أولادها في المنزل وقد أصبحوا راشدين الآن ويقيمون خارج المنزل.

لوري: **من بين الأشياء التي أحبها في جيف هو انتباهه للتفاصيل. وأعتقد في الواقع أن مواطن القوة لدى معظمنا هي مواطن الضعف لدينا بشكل محتمل. ويتسم جيف بمثالية المولود الأول في الأسرة التي تعوّدتُ**

أنا على التعلُّق بها بسبب ما تنطوي عليه من معانٍ - أي إنه ينظر على الدوام إلى جميع التفاصيل. وفي المرحلة الأولى من زواجنا، استغرق إدراكي لكونها ميزةً رائعةً فترة طويلة.

في أوائل مرحلة عيشنا معاً كزوجين، كان يقول لي: "أنا لا أحب أن تطوي جواربي والطرف مثني إلى أسفل .. قومي فقط بطيِّها ببساطة .. دون ثني". وكنت أبدي موافقتي على ذلك. وفي أحد الأيام قال لي جيف: "حبيبتي لماذا قمت بثني جواربي بشكل معاكس؟" فأخذت أضحك وقلت: "أظن انني لا أعرف ما كان يُقصد بالجزء الأيمن العلوي"، فرد بشكل جاد "ذلك الجزء الذي يرتفع ليغطي الساق". وبدا ذلك أمراً تافهاً بالنسبة لي فقلت في نفسي:" سأضع الجوارب في الدرج في جميع الأحوال ولا يهمّ كيف أضعها هناك، لكن إذا كان يرضيه أن يتم وضع الجوارب في الدرج بالطريقة التي يشاء فليكن ..". وكانت هناك أمور أخرى كثيرة مشابهة لذلك. فلديه أساليب خاصة به لم تكن تخطر ببالي على الإطلاق .. وقد تثير شعوري بالضيق أحياناً .. لكن مع تعوّدي عليه أدركت أنني أعبد هذا الرجل .. فهو يولي الاهتمام لكل التفاصيل التي علمت لاحقاً أنها تمنحني الشعور بالحماية بطرق عدة.

مثال على ذلك أنه حين كان متجهاً ذات يوم على الطريق السريع إلى العمل تعطلَّتْ سيارته فعلق هناك .. ولحسن الحظ رآه زميل له في العمل هناك فتوقف وأوصله فلم يتأخر جيف عن العمل. وكالمني بالهاتف من هناك، وأخبرني بما حدث وقال: "حبيبتي عليك أن تذهبي إلى سيارتي حيث سيتم قطرها، فأرجو أن تخرجي مضارب الغولف من الصندوق الخلفي .. وأرجوك أن لا تتوقّفي خلف سيارتي بل أمامها". حسناً لم أرَ في ذلك أمراً ينطوي على أهمية .. أليس من الأسهل أن أنقل كل محتويات صندوق سيارته إلى صندوق سيارتي إذا ما توقفت خلفه؟ فقلت له: "حسناً.. لكن لماذا؟" فقال: "أنت تحتاجين إلى أن تسرعي لدى العودة إلى الطريق السريع .. ولن تتمكني من ذلك إذا ما أوقفتِ سيارتك خلف

سيارتي". إنها تلك الأمور الصغيرة، تلك التفاصيل، التي جعلتني أدرك أنه يفكِّر بي على الدوام .. ويعتني بي ويحيطني بالحماية.

فإذا ما نظرت إلى الصورة الأكثر اتساعاً لوضعٍ ما، تجدين أن الاختلاف الذي يحتمل أن يثير الاستياء قد يكون بمثابة نعمـــة من النعم.

ميليا هي سيدة كريولية (أي أمريكية لاتينية من أصل أوروبي) تبلغ الخمسين من العمر ومتزوجة من جورج وهو إسباني الأصل. وتعمل ميليا كمساعدة تنفيذية للشريك الإداري لمؤسسة قانونية فيما يعمل هو في البريد. وهذا هو زواجه الثاني، والزواج الأول بالنسبة لها. وقد مرّ على زواجهما واحد وعشرون عاماً ولديهما ثلاثة أولاد بلغ أحدهم سن الرشد فيما لا يزال في المنزل ولدان في سن المراهقة.

ميليا: لأنني كنت أعيش بمفردي كإمرأة، تعلمت طريقة طيّ المناشف فقط حين تزوجت. أما زوجي فكان يقوم بطيّها بشكل مختلف وبالطريقة التي يتم بها طيّ المناشف في المخازن الكبرى. فكان يقول لي: "ليست هذه بالطريقة الصائبة التي يتم بها طيّ المناشف" فأجيب قائلة "وما الذي يجعلك صاحب القرار في ذلك؟".. وأصبح ذلك "أمراً" من الأمور المثيرة للجدل.. كما تعلمين. فلم أبالِ بالقيام بما يقوم به فواصلت العمل على طيّها بالطريقة التي اعتدت عليها. وكان يقوم بكل تأنٍ بأخذ المناشف وطيّها من جديد وهو يقول: "لا تقومي بطيّها هكذا .. بل بهذه الطريقة"، ويعيد طيّـها من جديد.

لا أعلم كم استغرقت من وقت لمعرفة طريقة الطيّ تلك، لكنني قلت له في النهاية: "أتعلم ... إنك أفضل شخص رأيته في حياتي قادر على طيّ المناشف.. فلماذا يا عزيزي لا تتولى مسؤولية طيّ المناشف؟" لقد كان ذلك قراراً سهلاً! فهو مولع بطيّها بطريقة معينة فيما أن هذا الأمر لا

يهمني.. فلماذا لم أقل "شكراً لك" منذ البداية؟ وانتظرت لأسلم بطريقته في النهاية. ففي مستهل الأمر يكون كل منكما في حالة تأقلم مع الطرف الآخر، فلكل منا عينان وطرق مختلفة للقيام بالأشياء وقد يحدث صدام بيننا بسبب أتفه الأمور.

ففي حال قمت بتحويل الاختلافات الصغيرة بينكما إلى أمور هامة فستعمل على تفكيك نسيج حبكما، مما يؤدي إلى تركيزك على ما يفرّق بينكما بدلاً من التركيز على ما يجمعكما معاً. فأنت تحددّين شريك العمر بصورة متزايدة بوصفه ذلك الرجل الذي يميل إلى عدم إغلاق غطاء أنبوب معجون الأسنان ويترك ثيابه القذرة ملقاة على الأرض قرب خزانة الملابس وينسى أن يخابرك بأنه سيتأخر في القدوم إلى المنزل .. وكلها اختلافات لا تحبذينها خلافاً لقيامك بتحديده بوصفه "الحب في حياتي وذلك الشخص الذي يجعلني أضحك ويعانقني حين أبكي". فكلما زاد تركيزك على الأشياء التي لا تحبيّن كلما قلّ انتباهك للأمور التي تحبّين بالفعل.

فتجاربنا في الحياة هي في معظمها محصلة رؤيتنا لما نولي له اهتماماً. ولهذا كما بيَّنت الدراسات، أن المتفائليــن من الناس (الأشخاص الذين يرون النصف الممتلىء من الكأس) ينجحون بشكـل أكبر ويعيشون لمدة أطـول ويتمتعون بصحة أفضل ويحققون نجاحاً أكبر مما يحققه المتشائمـون (الأشخاص الذين يرون النصف الفارغ من الكأس). كما أنهم يتخطون ما لديهم من مواهب. فالكأس هو ذاته دون أي تغيير، وفيه الكمية ذاتها من الماء، بيد أن ما تركزين عليه هو الذي يحدث التغيير. فذلك الشيء البسيط المسمّى بالتركيز ينطوي على تأثير هائل في حياتك: صحة أفضل وعمر أطول واحتمال أكبر لتحقيق النجاح ـ وهذا المبدأ ينطبق على علاقتك مع الرجل الشريك في حياتك. فهو ذات الرجل سواء نظرت إليه بعيون ملؤها الحب أو بانتقاد، فكل ما يتغير هو أين تسلّطين تركيزك. فحين تولين الاهتمام إلى الأمور فيه التي تحظى بإعجابك ـ الاختلافات التي تقدّرين ـ تعملين بذلك على توطيد أواصر العلاقة بينكما وتعزيز حبكما. وحين تسلطين تركيزك نحو الأمور التي لا تحبين فيه

وترين في الاختلافات بينكما نقاطاً للنزاع، تعملين بذلك على إضعاف صلة الوصل بينكما ويصاب حبكما بالشحوب.

بيد أن الاختلافات المؤلمة لا ينبغي تجاهلها. فإن لم يقم بالإصغاء اليك أو مشاركتك في الشعور على سبيل المثال، تذكري أنك إنسان بحاجة للتعبير عن النفس وتحتاجين إلى أذنٍ صاغية منه. فإن قام باتخاذ قرارات مالية كبرى كشراء سيارة دون مناقشة ذلك معك .. فهذه مشكلة حتماً. فأنت تريدين المشاركة في قرارات كهذه ويجب أن تشاركي فيها. أما الاختلافات الضئيلة والمتعلقة بالأساليب الفردية والأفضليات، فيمكن تفهّمها عند البدء بتقديرها. وهذا ما بينتّه لنا السيدات: كيف تتمتعين بهذه الاختلافات بالذات وتقومين في سياق العملية بجعل العلاقة مجزية بصورة أكبر.

ليندا ذات البشرة البيضاء، تبلغ من العمر السادسة والعشرين وتعمل كإدارية في منظمة محلية للرعاية الصحية، وزوجها جاك ذو البشرة البيضاء، فيبلغ الثامنة والعشرين ويعمل كمدير للعلاقات البشرية في شركة متوسطة الحجم. وقد أمضيا العيش معاً ست سنوات وتزوجا في السنة الثالثة منها. وليس لديهما أطفال وهذا هو الزواج الأول بالنسبة لكلٍ منهما.

> **ليندا**: لدي ميل للتقشّف في بعض الأشياء. أما موقف زوجي حيال ذلك فهو "لا حاجة للتوتر .. إنها مجرد فلوس .. اذهبي واشتريها". وكنت أقوم بتضخيم الأشياء في ذهني في حين أن لديه طريقة في بتر ذلك التضخيم حيث يقول: "انظري .. إن الأمر هو على هذا النحو .. قومي به وحسب". فحين كنت أعرب له عن قلقي حيال تحديد أفضل نصيحة يمكن أن أسديها لصديقة لي تمرّ بصعوبات مالية، قال زوجي لي: "هذه هي النصيحة التي تظنين أنها الأفضل .. أليس كذلك.. في ضوء ما تعلمينه عنها؟" فقلت: "نعم .. لكن ما العمل إن كنت أنا مخطئة؟" وأذكر أنه ضحك وقال: "لا يمكن لأحد أن يكون على صواب بالنسبة لشخص آخر

طيلة الوقت .. فقط قولي لها إن هذه هي أفضل النصائح التي لديك وتمنّي لها كل الخير". فهو يساعدني على وضع الأشياء في مواقعها الصحيحة .. ونحن شخصان مختلفان جداً .. لكننا ننتمي لنفس الفريق .. ولدي شخصية تتّسِم ببعض المزايا التي يفتقر إليها. وأروع ما في الأمر هو أنه يودّ تشجيع تلك الأشياء التي لدي تماماً، كما أود أن أعزّز ما هو مختلف عني لديه .. حتى يتسنّى لكل منا الاستفادة من مواهب الآخر.

فحين تجدين طريقة يمكنك بها تشجيع الاختلافات بينكما .. تستفيدين بذلك من توسيع نطاق العلاقة.

نعومي هي امرأة في الأربعين من العمر وتقوم بإدارة مشتل صغير للنباتات المدارية. وهي من أصل ياباني وبيضاء البشرة، وليس لديها أطفال. أما نصفها الآخر بوان، فقد قضت معه اثني عشر عاماً، وهو أمريكي من ساموا أصلاً ويبلغ السابعة والثلاثين من العمر ويعمل كطيّار في سلاح الجو الأمريكي.

نعومي: لقد قرأت قصة عن سيدة كان لديها منزل جميل وتكسو أرضيته سجادات يميل لونها إلى البياض الناصع، وكانت مولعة بأن تبقي السجادات بيضاء نظيفة وتشعر بالاستياء حين يخطو أطفالها فوق قطع السجاد تاركين وراءهم أثر الوحل. وذات يوم وقع حادث مريع أودى بحياة كل أطفالها .. وقضت أيامها بعد ذلك وهي تبكي وتندب حظها ويجتاحها الحنين البالغ لأن تتسّخ سجاداتها من جديد.

ضربت هذه القصة وتراً حساساً في وضعي مثلاً "ما هو المهم؟" فالاختلافات القائمة بيني وبين بوان هي التي تجعل كلاً منا شخصاً متفرّداً مميَّزاً. فمن السهل تحبيذ الاختلافات الجيدة فقط مثلاً تعلُّقه بالقيادة لمسافات طويلة فيما أبغض أنا ذلك، والفوضى التي يسببها حين

يقوم بالطبخ مستخدماً عدداً من الأواني يفوق التصوّر من أجل إعداد وجبة ما ـ لكن أعود هنا إلى قصة السيدة والسجادة البيضاء .. فأنا أفضّل أن يتمتّع بوقته لدى إعداد وجبة بدلاً من قضاء الوقت وأنا أفكر بالفوضى التي سيسبّبها.. فما هو المهم؟ وكان هذا السؤال يساعدني كثيراً.

فحين تكون الأمور بخير مع زوجك الرائع الذي لا يشكّل نسخة طبق الأصل عنك، يمكنك التمتع بالطريقة التي يختلف بها عنك.

فلو هي امرأة ذات بشرة بيضاء تبلغ الحادية والثلاثين من العمر وتعمل بالتسجيل الصوتي على أساس غير متفرّغ وكأم بشكل متفرّغ. وزوجها آندي الأبيض البشرة أيضاً فهو في الثالثة والثلاثين ويعمل كمنسّق للمواهب في استوديو تلفزيوني. ولهما طفلان: صبي في الخامسة وابنة في الثالثة. وكانا معاً منذ المدرسة الثانوية وهما متزوجان منذ سبعة أعوام.

فلــو: إن الطريقة التي أخذت أرى بها الاختلافات بيني وبين زوجي كأمر ممتع هي طريقة شيقة.. كان عليّ أن أضع خطوطاً للوصل بين النقاط. فكان لي صديقة مفضّلة وكنا متشابهتان في كثير من الأمور؛ فنحن ننظر إلى الحياة من المنظار ذاته ونذهب إلى نفس النادي الرياضي ونفس دار العبادة، ونفضّل ذات الكتب والأفلام وقد نقوم بالتسوّق لبعضنا في أي وقت. وتصوّروا أنني دُهِشْتُ ذات يوم حين كنا نتحدث عن التقدم في السن والحؤول دون تجعّد البشرة فقلت: "حسناً .. لم أقم يوماً باستخدام الصابون في غسل وجهي". فهتفت هي: "أنا أغسل وجهي بالصابون كل يوم". نظر كل منا إلى الآخر بصمت واستغــراب ثم غرقنا بالضحك. ومنذ ذلك الحين أخذنا نستخدم كلمـــة "صابون" كلغز كلما أدركنا وجود شيء نختلف به عن بعضنا.

كان زوجي يتصف بعادة ترك الكؤوس هنا وهناك وفي قاعها شيء ما عالق كفناجين القهوة أو الشاي أو الصودا، وكنت أطلب منه قائلة: "أرجوك خذ الكأس الذي استعملته إلى المطبخ وقم بشطفه بسرعة.. فمن الصعب غسله وهناك شيء عالق في قاعه بعد أن يجفّ". وكان يرد بالقول: "بالتأكيد حبيبتي"، فيقوم بشطف الكأس لمدة يوم أو يومين ثم يعود إلى النسيان ثانية. فطلبت منه بلطف في بادىء الأمر أن يشطف الكأس ثم أخذت أتذمر أو أصرخ، ثم استسلمت وأخذت أغسل الكؤوس بكل سخط. وذات يوم رأيت كأسه وفي قاعه قطعة صغيرة لزجة من الحليب فمرت ببالي كلمة "صابون!". ووجدت أن هذا لا يختلف كثيراً عن استعمال الصابون وعدم استعماله من قبل أفضل صديقة لي. فهي امرأة عظيمة وصديقة رائعة. فما المشكلة إن تمثّل الاختلاف في استخدام الصابون أو عدم استخدامه؟ فزوجي رجل رائع ويمكن أن تكون حياتي أكثر اكتمالاً وثراء بسببه. فأين تكمن المشكلة إذا لم يقم بشطف الكؤوس؟ واتخذت قراراً في ذلك اليوم بأنني كلما أرى كأساً في قاعه شيء عالق، أدع ذلك يذكرني بمدى طيبة ذلك الرجل وأن ذلك الرجل الرائع يعيش معي هنا.. والدليل الدامغ على ذلك هو ذلك الشيء العالق في قاع الكأس! وأظن أنكم ستقولون أن أفضل صديقة لي ساعدتني على رؤية النور.

حين تواجهين "لحظة التوصّل إلى نتيجة" ما كما يسميها الأخصائيون النفسيون، ترين فجأة تصرّف شريك حياتك في ضوء مختلف ويتخذ أبعاداً ومعان مختلفة. فما يجعل الشيء مميّزاً هو ذلك المعنى الذي نعلّقه عليه. فأي وضع معين يمكن أن يفرز مجموعة منوّعة من المعاني. فإن خرج زوجك ليلة الجمعة مع أصدقائه عى سبيل المثال، قد تمنحين لذلك أحد التفسيرات التالية:

- أنه قد سئم من الزواج.
- هو إنسان عاطفي: فهو يشغف بأن يكون معك ويهتم بأن يكون واحداً من الرفاق الآخرين حين يخرج معهم.

- يتوق إلى الخروج من المنزل ودفع القضبان بعيداً عنه.
- يشعر بقدر أكبر من الحب تجاهك حين يشتاق إليك لليلة واحدة.
- لديه لغز ما يحبه مختبئاً في زاوية من عش الحب الخاص به.
- يقوم بإشراك أصدقائه في مساعدته على العثور على قطعة أثاث خاصة لكي يفاجئك بها في ذكرى عيد زواجكما.

إن المعنى الذي تمنحينه لما يجري في أسرتك هو من اختيارك أنت. فيمكنك أن تختاري رؤية أي سلوك أو حدث بطرق عدة. والفرق يتمثل في الأمر الذي تحوّلينه إليه والقرار بذلك يعود اليك ـ سواء كان سبباً يُبهجك أو سبباً لتوجيه الانتقاد.

جوليا هي سيدة ذات بشرة بيضاء في التاسعة والثلاثين من العمر وزوجها ذو بشرة بيضاء ويبلغ الخمسين من العمر. وهذا هو الزواج الثاني بالنسبة لها والثالث بالنسبة له. وقد قاما بالمواعدة لمدة ثلاث سنوات ومضى على زواجهما ثلاث سنوات. وتعمل جوليا لدى شركة معنية بتجميل المناظر الطبيعية فيما هو قس وراعٍ موسيقي في أبرشية. ولديه ثلاثة أبناء راشدون من زواج سابق له.

جوليا: نحن نخرج كثيراً للتخييم .. وأنا إنسانة متحفِّظة جداً وخاصة حين نخيِّم في الخارج .. فلست سهلة المراس واجتماعية مثله فيما هو منفتح ويتحدث مع الجميع .. يتحدث مع كل من يراه ولا يكتفي بالسؤال عن الاسم والحديث العابر، فهو ينطلق بالحديث كما فعل ذات مرة مع صائد السمك ذلك متطرقاً إلى التحدث عن حياته وما هي الأمور التي تأثر بها في حياته. وأقصد أنه يودّ أن يعرف كل شيء وأنا أحب هذه الخصلة فيه ولا أستطيع أن أكون مثله؛ وفي الوقت نفسه لا أحب أن أكون مثله.

فهذه الخصلة لا تناسب شخصيتي. لكنني معجبة بصفة الحنان والانطلاق التي تتسم بها شخصيته وأكنّ لها كل الاحترام. وأرى ذلك واضحاً في علاقاته مع الآخرين - شغفه بهم والتزام الاستقامة في علاقاته، وهو لا يعمد إلى الكذب على أي من أصدقائه ولا يزعم بأنه شخص مختلف عن واقعه، ولا يدّعي الاهتمام بالآخرين حين هو لا يشعر بذلك. وأرى فيه دائماً الحرص الصادق على أصدقائه والناس بوجه عام وأنا معجبة فعلاً بذلك.

فالفروقات الصغيرة بينك وبين زوجك الرائع يمكن ترجمتها إلى طائفة واسعة من الخصائص التي تتبادل التكامل والتي تعمل على تعزيز الشراكة بينكما.

ميلودي هي امرأة بيضاء البشرة في التاسعة والعشرين من العمر وتعمل كراعية لأبرشية. وزوجها ذو البشرة البيضاء أيضاً هو مرشد ومستشار في مدرسة ثانوية وهو في الثامنة والعشرين من العمر. وهذا هو الزواج الأول لكل منهما. وقد عاشا معاً لسبع سنوات وتزوجا في السنة الثالثة منها وليس لديهما أطفال.

ميلودي: هناك اختلافات كبيرة بيني وبين زوجي من نواح معينة - فأنا منظمة بشكل مفرط ودقيقة وألتزم بدقة المواعيد، وتهمّني التفاصيل وأعمل بكدٍّ .. في الواقع أتفانى في العمل إلى درجة الإرهاق. أما زوجي فيميل إلى الاسترخاء وعدم الشعور بالقلق وليس للنظام قيمة كبيرة بالنسبة له فيما يبث بي شعوراً بالراحة. وثمة توازن لافت بيننا إلى حد يثير دهشتي. فهو يبث بي الشعور بالطمأنينة لكنه يؤدي إلى ثوران البراكين في مجالات أخرى.

قمنا معاً بالدراسة للحصول على درجة الماجستير وفي سياق ذلك التحقنا بذات الدورات لكننا كنا نقوم بأداء فروضنا الجامعية بشكل مختلف للغاية. فكنت أنجز كل شيء قبل الموعد المحدد بأسابيع وأتأكد من تسليم

كل ما هو مطلوب مني في حينه وأظل على تواصل مستمر مع الأساتذة لأبقى على اطلاع على العلامات التي أحرزتها. فإن حصلت على درجة ممتازة، أسعى إلى التعرف إلى تفاصيل ذلك. أما هو فأسلوبه غاية في الاختلاف حيث يبدأ بأداء واجباته في منتصف الليلة السابقة للموعد النهائي، وينكب على النقر على الكمبيوتر بسرعة. وكانت مراقبتي له تثير بي الإحساس بالتوتر فأصرخ في وجهه ويصرخ في وجهي. أما زملاؤنا في الصف فكانوا يوبخونني بشأن مساعدته على التزام المسار الصحيح إلى أن تأكدت في نهاية الأمر أن رسوبه يشكل مسؤولية تلقى على عاتقه وهذا ما كنت أقوله للرفاق: "إن تلك مشكلة خاصة به، فليس بوسعي أن أفرض عليه القيام بأمر ما ". وتوقفت عن التذمر والشكوى مما أتاح له المجال للعمل بالطريقة التي يريد علماً بأنني أرى في ذلك الكثير من التأجيل والمماطلة، لكن تلك كانت طريقته وأردت أن أمنحه مجالاً للتنفس بحرية. وكان لديه ذات الشعور تجاهي؛ فهو يكن لي الاحترام لاضطلاعي بعملي بشكل مسؤول دون أن أتذمر أو أشكو. وكان يشعر بالاستياء حين أقوم بالإشراف على أسلوبه في الدراسة وأقول: "لديك خمس دقائق فقط". واجتزنا تلك المصاعب حيث إنني أقول له الآن: "أريد أن أحيطك علما بأن عليك أن تنهي ثماني صفحات في غضون أسبوع واحد"، ومن ثم ألقي بالمسؤولية على عاتقه.. فلا أثير به الجنون أو التوتر حيال ذلك .. مما زودني بقدرة على الاسترخاء.

كما أنني اكتشفت أنه يقدم لي يد المساعدة بتولّي القيام ببعض المسؤوليات فيقول لي: "لا تقلقي .. سوف آخذ كلبنا إلى الطبيب البيطري فيما تقومين أنت بزيارة والدتك". فنحن نساند نقاط ضعف كل منا. ففي سياق مساعدتي له على بذل المزيد من الجهد، يعثر هو على مجالات لتزويدي بالراحة.

فالاختلافات فيما بيننا مؤاتية لنا .. فنحن نعمل معاً على تحسين

جوانب الضعف لدى كل منا بحيث نصبح على قدر أكبر من القوة والعافية والكمال.

حتى حين تكون الاختلافات بينكما مثيرة للضيق في بادىء الأمر، يمكنك العثور على طريقة ما لتحويلها نحو خدمة مصالح كل منكما. عليك أولاً التسليم بأن ثمة أكثر من طريقة واحدة للقيام بأي شيء وهذا يشكل مهمتك في اليوم الثاني من خطة الأسبوع. أترين .. فلكل منا نمط شخصية مختلف عن الآخر ـ طريقة في التفكير والعمل تشكل تجمُّعاً للسمات. فالأشخاص المعروفون بقدرتهم على التنظيم البالغ على سبيل المثال، يولون الاهتمام للتفاصيل ويضعون الخطط بشكل مسبق ويتقيدون بالترتيب ويودون أن يروا الأشياء المحيطة بهم على هذا النحو. ويبدون ميلاً للتحفّظ بصورة أكبر من الناحية العاطفية والأخرى المتعلقة بالتصرّف على حد سواء. أما الأشخاص الأقل تقيُّداً بالتنظيم فيبدون اهتماماً أكبر في الانطباعات والتأثيرات (بتناول الصور الشاملة) بدلاً من الاهتمام بالتفاصيل، ويعربون عن عواطفهم ويتسمون بالتصرف التلقائي بشكل أكبر. وقد أخذ الأخصائيون النفسيون يدركون بشكل مطّرد عدم وجود أنماط شخصية رديئة وإنما وجود أطر معينة يتعذر تطبيقها من قبل ذوي أنماط شخصيات معينة. فالإنسان المنظّم يزدهر وينتعش في المواقف التي تتطلب التنظيم ويشعر بالبؤس في حالة من الاسترخاء البالغ أو عفوية التصرف أو الاستلهام العفوي مما يبعث الشعور بالبهجة لدى الأفراد الأكثر عفوية وقدرة على التعبير عن الذات.

فعندما يحين الوقت للعثور على الشخص الرائع في زوجك المعروف بأسلوبه الفوضوي وغير المنظم والذي يفتقر إلى التركيز على الأشياء، قومي بالبحث عن تلك الجوانب من شخصيته الغوغائية التي تكون مؤاتية لصالحك؛ تميّزه بالعفوية مثلاً مما يعني أنه قد يجيب بكلمة نعم لكل ما تودّين عمله بسرعة بالغة، وأفكاره التلقائية وأحلامه والرؤى الخاصة به، وطرقه المنعشة في التفكير وطرقه الخلاقة في رؤية الأمور ومقاربة المشاكل. فهذه صفات رائعة .. صحيح أنه ينسى أن يخابرك ليقول لك إنه سوف يتأخر للقدوم إلى العشاء لكنه

حين يصل يكون مشتاقاً ليشاركك بما مر به من أحداث ممتعة ومسلية في ذلك اليوم. تذكري أن ذلك رائع أيضاً.. فبقيامك بتقدير الاختلافات بينكما تعملين على خلق إطار يمكن لشخصيته فيها أن تنمو وتزدهر وسوف تقدّرين البهجة التي يبثها في حياتك.

وينطبق المبدأ ذاته حين يكون لديك زوج مثالي حسن التنظيم وتمتعه رؤية الأشياء في مكانها الصحيح. فقد يجعلك تشعرين بأنك حمقاء مثلاً حين يعمد إلى إعادة ترتيب القطع الفضية لأنه يرى أنه من الأفضل أن توضع شوكة الطعام الصغيرة إلى يسار الشوكة الكبيرة. فأنت تعرفين ذلك لكنك لا تجدين في ذلك أمراً مهماً .. فقد تستوعبين مثاليته على مضض أو تدركين أنه في داخل نمط الشخصية المنظمة التي يتسم بها، توجد صفات قيّمة كثيرة تعمل على تقديم الدعم لك؛ ففي وسعه تحقيق التوازن في استخدام دفتر الشيكات بشكل دقيق وتصبح الغايات المالية أسهل منالاً نظراً لضلاعته بكيفية تحديد الأهداف الصغيرة التي توفّر الخطوات المتجهة إلى الأمام .. فلست بحاجة كل مرة للقيام بتذكيره بمكان وجود جواربه مثلاً. فإذا ما قمت بتقدير ما تنطوي عليه هذه الاختلافات من قيمة، ستعملين على خلق الإطار لتوجيهها نحو خدمة صالح كل منكما وسوف تجنيان الثمار الطيبة من ذلك.

لاني تبلغ الحادية والخمسين من العمر وكذلك زوجها كولين. وهذا هو الزواج الأول لكل منهما، وقد مضى على زواجهما خمسة وعشرون عاماً ولديهما طفلان: طفل وطفلة. ولاني هي من هاواي من أصل فيليبيني وزوجها أمريكي ووالداه من أصل ألماني. وهي تعمل على تدبير منزلها وتستعد للعودة إلى العمل من جديد فيما يعمل زوجها كطبيب متخصص بأمراض القلب.

> لانـــي: إن زوجي طبيب وأنا مدبرة لشؤون المنزل، الأمر الذي كان يشعرني بالضعف في مستهل الأمر لكننا تناولنا الوضع بالنقاش فقال لي: "اسمعي يا لاني.. لا لزوم للشعور بأن خلفيتي الأكاديمية تهدّد وضعك ..

فأنت إنسانة أقرب إلى الحياة مني .. صحيح أن لدي عدداً أكبر من المفردات والمصطلحات، لكنك تتواصلين مع الناس بشكل يفوق قدرتي على ذلك". ومع مر الزمن أخذنا نكن الاحترام للاختلافات القائمة بيننا ونشعر بأننا بحاجة إلى بعضنا البعض.. وأدركنا أننا في وسعنا معاً تكوين فريق جيد بسبب الاختلافات فيما بيننا، كما أن كلاً منا قد استفاد من مهارة الآخر .. فقد أصبح يحاول إتقان إقامة العلاقات مع الناس فيما يقوم هو بإطلاعي على الكتب والفرص الأخرى لتوسيع آفاق معرفتي.

فكلما قمت ببذل المزيد من الجهد لتوجيه الاختلافات فيما بينكما نحو خدمة صالحك، كلما تعززت القيمة التي تنطوي عليها تلك الاختلافات. وقد يشكل الفارق التعليمي الذي يتجسد في المهنة أو العمل لكل منكما، عاملاً مهدّداً يلحق الأذى بالمشاعر. فالشخص الذي يكون على درجة أقل من التعليم يحس بالرهبة أمام الذخيرة المعرفية التي يتمتع بها الطرف الآخر أو ذو المنصب الأفضل. وتثور النزاعات حين يتم التبجُّح بالتعبير عن هذه الاختلافات بوضع جدار حول كل منكما محوّلاً كل منكما إلى معسكر مستقل:"ما الذي تعرفينه ! فأنت لم تكملي حتى المدرسة الثانوية .. فيما أنني قد حزت على درجة جامعية .. فأنا بالطبع أعرف النظام الأفضل الذي يصلح تطبيقه على أطفالنا". أو"لست أنت سوى مجرد عامل بناء .. أنهيت بالكاد مدرستك الثانوية .. وتريد أن تزودني، أنا المحامية، بالطريقة التي ينبغي لي اتباعها في استثمار مدّخراتنا؟". فاستخدام الاختلافات كعصا لتأنيب الفريق الآخر يحول دون الحصول على الفوائد التي قد تتمخض عنها تلك الاختلافات.

فقد يوفّر التعليم الجامعي على سبيل المثال، نظريات وتقنيات قيّمة فيما يتعلق بتنشئة الأطفال، الذي يعمل حين يشفع بالتجربة الحياتية العملية والحِكَم المستقاة من الأصدقاء والأسرة، على إضافة طريقة واقعية مدروسة لتربية الأطفال. فإضافة المعرفة الزاخرة التي يتمتع بها المحامي إلى فهم عامل البناء للناس وكيفية عمل الآلية الحياتية في العالم، حين ينظر إليهما على أنهما متعادلتين بطرق مختلفة، تؤديان إلى وضع خطة استثمارية أفضل من أي خطة

يخرج بها أي منكما بشكل مستقل عن الآخر.

فالنظر إلى الاختلافات بينكما بوصفها فوائد تسهم في تعزيز العلاقة بينكما وفي الحياة الأسرية، يعمل على التخلص من الوقوع في نزاعات غير مبرّرة أو مفيدة. فهذا يعمل على منح كل منكما الشيء الأفضل الموجود في حوزة الطرف الآخر.

لوسي سيدة في الثانية والخمسين من العمر متزوجة منذ ثمانية عشر عاماً من جيس البالغ من العمر الخامسة والأربعين. وهو الزواج الثالث لها والزواج الثاني بالنسبة له.. وهي تعمل كمطربة ومدبرة للمنزل فيما يعمل هو كمسؤول عن التصوير في مجال الأخبار التلفزيونية. ولديهما ولدان أحدهما لا يزال في المدرسة الابتدائية والآخر في المدرسة الثانوية.

لوسي: حين نلجأ للنوم في الليل نكون متعبين إلى حد الاكتفاء بالقول "أحبك" بإصدار أصوات تشبه صوت القبل. فزوجي يعمل لوقت متأخر في الليل واعتاد على أن يخابرني كل ليلة قبل مغادرته الاستوديو في طريقه إلى المنزل قائلاً: "إنني في طريقي إلى المنزل الآن". وقد يكون الليل قد بلغ منتصفه لكنه يرى أنه من المهم أن يفعل ذلك تماماً كما نقبّل بعضنا قبل النوم. وكان ذلك يثير بي الشعور بالاستياء فأقول: "لماذا تتصل بي في هذا الوقت المتأخر، فإنني نائمة!" وبعد مضي بضع ليالٍ أحسست بالفعل أنني مشتاقة لمكالمته الهاتفية فهي أشبه ما تكون بقبلاتنا قبل النوم - وكأنه يقول لي "أحبك وأفكر فيك على الدوام"، حين نعجز عن الذهاب إلى السرير في نفس الوقت. لذا طلبت منه أن يعود لمكالمتي مجدّداً كما من قبل وقلت إنني آسفة لأنني لم أدرك كم هي حنونة هذه اللفتة. فمكالمته تبث بي الشعور بالطمأنينة وبأن كل شيء بخير. فيرن الهاتف ويوقظني لكني أواجه الرنين بابتسامة.

فتفهّمك للطريقة المختلفة التي يتبعها شريك حياتك تجاهك يشكل المفتاح لاحترام الاختلافات بينكما.

فحين يقوم الرجل الشريك في حياتنا بفعل أشياء بطريقة تختلف عنا، فأول ما نشعر به غرائزياً هو القول "إنك تقوم بهذا العمل بشكل خاطىء". ومن الواضح أننا كلّنا نظن أننا نقوم بالعمل بشكل صائب ! ولا ريب في أننا سنشعر بقدر أكبر من الرضى حين يقوم الشريك بفعل الأشياء بالطريقة التي نفعلها نحن. ونكرس جهداً لا يستهان به في محاولة إقناعه بأن يرى الأمور كما نراها ويفعلها كما نفعلها. فلا نكتفي بالتذمر حيال تلك الاختلافات التي لا تحظى باستحساننا. فعلى سبيل المثال، ينسى شريكك نظارته الشمسية في النادي الرياضي فيعمد إلى شراء زوج آخر جديد ويتناول فنجان القهوة في مقهى في طريقه إلى العمل بدلاً من تناوله في المكتب. فتقولين له إنه من الأفضل أن يزيد من انتباهه إلى الطريقة التي يتبدّد بها المال .. ونعمل على تصعيد الانتقادات الموجهة ونقول له إنه يتّبع عادات تعمل على هدر المال وعلى تقويض ميزانية الأسرة بطريقة لا جدوى منها. وحين لا ينفع ذلك نقوم بشنّ هجوم شخصي واسع النطاق عليه، فنقول له إنه أناني ولا يلتزم الحرص تجاه الأسرة ومراعاة ظروفها. ولا نكتفي بقول ذلك مرة : بل نكرّر ذلك دون توقف آملين في أن يستعيد الشريك وضعه السليم.

وقد يؤدي ذلك إلى نتائج إيجابية بشكل مؤقت. فنتيجة للشعور بالذنب الذي أثقلت كاهله به، قد ينكمش زوجك ويبدي قبولاً للطريقة التي تتبعينها، وقد يمتثل لطرقك فقط ليجعلك تتوقفين عن التذمر والشكوى، بيد أن الأثر البعيد المدى لكل ذلك على زوجك وبالتالي على زواجك، هو أثر مدمّر. فقد أظهرت البحوث الموسعة أن هذا النوع من الانتقادات يشكل نقطة البداية لانزلاق الزواج باتجاه سوء الأداء والشقاء. فتكرار العزف على الاختلافات بينكما يؤدي لا محالة إلى بث الشعور السلبي فيه ومواجهة الشعور بالعجز عن احترام الذات. فلا يمكنه الحفاظ على إحساس سليم بجدارته حين تقولين له إنه يقوم بعمل ما

بطريقة خاطئة وتكررين ذلك. فهو يقوم بما هو عادي وطبيعي بالنسبة له ويعمل انتقادك له على معاقبته لكونه كما هو.

ويرد في العمل الكلاسيكي الذي قام به الدكتور ناثانيال براندن بشأن احترام الذات، تكريم الذات، وصف لما يصيب الأشخاص الذين يعانون من احترام ضئيل للذات حيث يضعف لديهم هاجس التطلع إلى المستقبل، وبذلك يحققون قدراً أقل من الانجازات. فهم يلجؤون إلى الشعور بالأمان في كل ما هومألوف ولا يتطلب ذلك الكثير من الجهد. ويفقدون الشعور بالأمان حيال تحديد هويتهم، ومشاعرهم وما يقومون به، ونتيجة لذلك يتملصون من الطريقة التي يعبرون بها عن أنفسهم ويكونون غير واثقين لدى القيام بذلك. فيساورهم القلق حيال كيفية استجابة الآخرين لهم. ففي وسعك بسرعة تحويل الرجل الشهم المفعم بالأحلام والطموح الصحي وبالرغبة في إيجاد حياة كريمة لأسرته ومعها، إلى شخص عديم الشعور بالأمان ذي طموح ضئيل فاقد الرغبة في القيام بأي شيء باستثناء اللجوء للشعور بالأمان عن طريق الاختباء داخل حدود الأشياء الروتينية، وذلك بمجرّد تكرارك لعدم سلامة ما يتبع من طرق تختلف عن الطرق التي تنتهجين.

وثمة رجال آخرون يستجيبون للانتقادات الدائمة بشكل عدواني وبغضب. وبالرغم من أن الغضب بحد ذاته هو نشاط صحي، لكن الغضب الناشىء عن أوضاع لم تتم تسويتها يفضي إلى تحويل الزواج إلى ساحة معركة يتقاذف فيها الطرفان الانتقادات والأحكام الجارحة في كل فرصة تسنح. فكيف يمكن لشريكك أن يكون رائعاً في ظروف كهذه؟ سواء كان الأمر يتعلق بتنظيم الجوارب في درج الخزانة أو عد الساعات في اليوم الواحد، فبيت القصيد يتمثل في قيامنا بعمل الأشياء بطرق مختلفة وهذا في حد ذاته أمر لا غبار عليه. فثمة العديد من وجهات النظر المتكافئة من حيث السلامة بشأن كيفية القيام بعمل الأشياء.

ويتوقف معظم الناس حين يدركون ما يلي: "إذن فهو يقوم بالأشياء بشكل مختلف .. سأقبل ذلك مع أنني مقتنعة في أعماقي بأن طريقتي أفضل من طريقته". وتمضي النساء اللواتي لديهن أزواج رائعون خطوة أخرى إلى الأمام،

فهن لا يدركن فقط أن الاختلافات بينهما مفيدة لحياتهن، فهذا النوع من النساء يكن التقدير للقيمة التي تنطوي عليها الطرق التي يختلف بها أزواجهن عنهن. فيقمن بتلطيف هذه الفروقات ويتمتعن بفكرة أن الفروقات بينهن وبين الرجال الرائعين تسهم بشكل إيجابي في حياتهن.

فالسيدة لوري على سبيل المثال توصلت إلى تقدير المثالية التي يتصف بها زوجها لأنها لمست فيها جانباً من جوانب الحماية لها. وقد يرى الكثيرون منا أن في ذلك صعوبة تافهة علينا تحمّلها ونشعر أن أزواجنا على خطأ حين يرون أن طريقتهم هي الطريقة العادية التي تتمّ بها معالجة الأمور. فالسيدة لوري ترى أن تركيز انتباه زوجها على التفاصيل بوصفه اهتماماً بها، أي هي طريقته للتأكد من أنها بخير وأنها تشعر بالأمان. فهي لا ترى حاجة إلى تغيير الطرق التي يتبعها زوجها أو رغبة في ذلك وهذا ميل يبدو غير مؤات بالنسبة للكثيرين منا. وفي الوقت نفسه لا تشعر لوري بأية حاجة إلى أن تصبح مثالية أو رغبة في ذلك. ولماذا عليها أن تحاول ذلك؟ فهي تحب نفسها بالشكل التي هي عليه، فهي راضية عن الاختلافات فيما بينهما وتقدّر القيمة التي تنطوي عليها هذه الاختلافات؛ ومن هنا يمكنها التمتع بالفوائد التي تسفر عنها الطرق المختلفة التي يتبعها زوجها.

والسيدة ليندا تكن التقدير لقدرة زوجها على التوجه مباشرة إلى صلب الموضوع حين تعيد النظر في الأشياء، فيما تعمد كثيرات من النساء إلى مخاطبة الزوج بنزق بالقول: "لا تقل لي ماذا علي أن أفعل!" فليندا تتفهم قيمة التوجهات المباشرة التي يعتمدها زوجها، وتدرك كذلك أن مقاربة زوجها لمسألة المال تساعدها على تحقيق التوازن في دخلها، ولا ترى في ذلك ما يثير الضيق كما تفعل النساء الأخريات فتقول: "طبعاً.. بالتأكيد من السهل أن تقول 'لا لزوم للتوتر .. إنها مجرد فلوس'، فلست بالشخص الذي يدون القسائم النقدية!"

ولا نعمد دائماً إلى استهلال العلاقة بهذه القدرة على تقدير قيمة الاختلافات فيما بيننا وبين أزواجنا والتمتع بها. فوفقاً للوصف الذي أوردته كل من ميليا وميلودي في بداية علاقتيهما، كانت الاختلافات هذه تثير الشعور

بالضيق لديهما. فقد واجهت ميلودي اضطرابات شخصية جمة بسببها، لكنهما خلصتا إلى ما تنطوي عليه علاقتيهما مع زوجيهما من قيمة. فقامت ميليا بإسناد مسؤولية طي المناشف إلى "الخبير المختص" وأخذت ميلودي تجد متعة في التمهل في تناول الأمور الذي ساعدها زوجها على العثور عليها من خلال تبيان الطرق التي لا تثير القلق فيها وتحمل البعض من مسؤولياتها الأخرى. فلو قامت أي من هاتين السيدتين بفرض النهج الخاص بها بوصفه "الطريقة" التي يجب أن تنفذ بها الأمور، لما قامتا بجني الثمار التي أسفر عنها ذلك الاختلاف.

وفي بعض الأحيان لا يكون الاختلاف مرضياً.. ويستدعي أحياناً تجاذب الحديث وذلك حين شعرت السيدة لورا بأن الطلاقة الفكرية والمصطلحات الفنية التي يتمتع بها زوجها الطبيب تهدد وضعها. فلم تقل له أن يتوقف عن استخدام الكلمات الكبيرة ولم تتهمه بملاطفتها بطريقة فوقية، كما لم تحول نفسها إلى موسوعة ناطقة لمسايرة مستواه الأكاديمي. فكل ما فعلته هو فتح باب الحوار مع زوجها لكي يتسنى لهما مع مضي الوقت احترام كل منهما للاختلافات القائمة بينهما وإدراك ما تحققه هذه الاختلافات بالذات في حياتهما.

فكيف تنظرين إلى الاختلافات بينك وبين شريك العمر؟ هل ترين فيها نعمة أم نقمة؟ هل تحاولين أن تدفعي زوجك للقيام بالأشياء بالطرق الخاصة بك؟ هل تقومين بفرض طريقتك بوصفها "الطريقة التي نقوم بها بالأشياء في أسرتنا"؟ هل تجدين أنك متورطة مثلاً بالجدل حول كيفية ترتيب الصحون في آلة غسل الأطباق وتقولين للشريك كم هي غبية هذه الطريقة أو تظهرين غيظك كل مرة يقوم بها بوضع صحن بالطريقة "الخاطئة"؟ فنحن نشعر في معظم الأحيان بأننا متفوقون على شركائنا من الرجال وأننا نعرف بشكل أفضل كيف يجب أن يتصرف المرء، ونبث في شركائنا من الرجال شعوراً بأنهم دون مستوى البشر بسبب ذلك. لكن توظيف الاختلافات لجعل شريكك يشعر بأنك "أفضل" منه سيجعلك تتكبدين خسائر فادحة من حيث الحميمية بينكما وتعملين على خنق قدرته على إعادة التألق كرجل رائع.

هل تجعلين الاختلافات في الطرق التي تتبعانها أمراً أو شيئاً يقلل من المسافة الفاصلة بينكما؟ لأنك حين تكنين التقدير للقيمة التي تنطوي عليها الاختلافات فيما بينكما فهذا ما يحدث بالضبط: تتقلص المسافة فيما بينكما. وحين يدرك زوجك على سبيل المثال أنك لست راضية فحسب عن الحديث الرشيق الدائر بينه وبين أمين الصندوق حين تنجزون أعمال التسوّق معاً، بل أنك تستمتعين بالمزاح السلس بينهما على الرغم من حقيقة أنك لن تفعلي ذلك، عندئذ يشعر بتقديرك له وبأنه شخص عظيم بالنسبة لك ويحظى بالحب بصورة أكبر.

ويكمن أحد المفاتيح للعلاقات السعيدة والمعافاة في تقبّل الاختلافات وتقدير قيمتها. ففي أعماق كل شخص رائع يوجد شخص يشعر بأن الطرق المختلفة التي يتبعها تحظى بالتقدير. ومن بين الأمور الأشد صعوبة بالنسبة للبشر هو تقبل الاختلافات وتقدير قيمتها. فليس بالمستغرب أن تجد الكثيرات منا أن العلاقات صعبة وأن الرجال الرائعين قلائل! وفي وسعك تقدير قيمة الاختلافات بينكما إذا ما قمت بمراعاة المبادىء التوجيهية التالية:

1. أن تكوني مختلفة عنه لا ينطوي ضمناً على كونك أفضل أو أسوأ.. فالاختلاف هو الاختلاف وحسب.

2. يقوم الناس بفعل الأشياء بطرق مختلفة، ويعالجونها بطرق مختلفة، ويتناولون الحياة بنهج مختلفة لأن الطرق التي يتبعونها تبدو صالحة بالنسبة لهم. ولا يعني ذلك أنها الطرق الأكفأ أو "الأشد ذكاء" أو الطرق اللبقة لمعالجة الحياة من منظارك الخاص، تماماً كما يبدو من منظار شريكك أن الطرق التي تتبعينها ليست بالطرق الأكثر كفاءة أو "البارعة" أو اللبقة.

5. قومي بالمراقبة والرصد وإيلاء الانتباه للطرق التي يتناول بها شريكك الحياة، واطرحي أسئلة، وحاولي تقصّي الأسباب التي تجعل تلك النهوج أو الطرق تعمل لصالحه. تفحصي الفوائد التي تسفر عن طريقة معالجته لأمور الحياة وقومي بالسعي لتفهمّ ذلك بدلاً من إصدار الأحكام.

4. إذا ما شئت القيام ببعض الأشياء التي تنفذانها معاً بطرق مختلفة، فاعمدي إلى وضع صورة للطريقة التي تجعل طريقتك تتماشى أو تتوافق مع طريقته بدلاً من أن تحل محلها. أخبريه بما تقومين به وما الذي تودين تحقيقه. وقومي بإشراكه في مساعدتك! فالرجال الرائعون يحبون تقديم يد المساعدة قولي له: "إنني أود أن أشاهد التلفاز معك.. فيمتعني أن أكون معك ومناقشة ما نشاهد من عروض تلفزيونية". أو: "أنت تحب البحث عن القنوات الممتعة، فيما يمتعني أن أشاهد عرضاً واحداً. كيف يمكننا أن نضع حلاً لذلك معاً؟ ما هي أفكارك حيال ذلك"؟

فحين لا تجعلين الأشخاص يشعرون بأنهم مخطئون بسبب أفضلياتهم المختلفة، يزداد استعدادهم للمشاركة بالحجج ويصبحون اكثر انفتاحاً للتوصل إلى حلول. فمن هو الذي يريد أن يتعاون مع شخص يطرح طلباته بغضب أو الذي يئن أو يتنمر؟ لا يوجد من يود ذلك!

5. قومي بالإصغاء لما يقوله شريكك.. وتطّلعي إلى الأمور التي تعمل لصالحك أكثر من الأمور غير المؤاتية. كوني على استعداد لتغيير طرقك ليس عن طريق التضحية بل باستكشاف احتمالات جديدة. وكوني مستعدة لقبول فكرة وجود طرق كثيرة للتعامل مع أمور الحياة، وليست طريقتك سوى واحدة منها. فحين تكنين التقدير لما تنطوي عليه الاختلافات بينكما من قيمة، ستتمكنين من إثراء حياتك إذا ما شئت ذلك.

الأسبوع الأول من خطة الخمسة والثلاثين يوماً لإيجاد الرجل الرائع: الأيام من 1 إلى 5

في هذا الأسبوع:

ستتوقفين عن قول "إنك تقوم بذلك بشكل خاطىء".

ستسلِّمين بوجود أكثر من طريقة واحدة للقيام بأي عمل تقريباً.

ستحددين ما إذا كنت تعتبرين الاختلافات بينكما نعمة أو نقمة.

ستتوقفين عن القيام "بدور الشخص ذي الطريقة الأفضل".

ستبحثين عمّا يعمل لصالحك في الطرق المختلفة التي يتبعها.

اليوم 1: سأتوقف اليوم عن القول "إنك تقوم بذلك بشكل خاطىء".

سواء كنت تقولين ذلك بصوت عال ـ" لماذا تقوم بذلك بهذه الطريقة"؟ بنبرة تنمّ عن "إنك تقوم بذلك بشكل خاطىء"، أو تفكرين بذلك في أعماقك "عزيزي .. إنها طريقة غبية للقيام بذلك" دون أن تتفوّهي بكلمة، ينبغي أن تتوقفي عن ذلك. فحين تصغين إلى أفكارك التي تعبّر عن انتقاد موجه له، لا تنبسي ببنت شفة. كوني على قدر من الشجاعة تمكنك من عدم التفوه بأي كلمة، حتى ولو كلّف الأمر قول عدم التفوه بأية كلمة بصمت بشكل متكرّر. وقد تشعرين بالذهول أمام الأمور التي يقوم بها الشريك "بشكل خاطىء". ضعي ملاحظات عن ذلك للرجوع اليها في وقت لاحق.

اليوم 2: اليوم سأسلم بوجود أكثر من طريقة واحدة للقيام بأي عمل تقريباً

تقومين خلال هذا اليوم بمراقبة عدد الطرق المختلفة المتاحة للقيام بعمل ما. فبعض الناس يقومون بارتداء جواربهم قبل سحب السروال إلى أعلى، فيما يقوم البعض الآخر بارتداء السروال قبلاً. ويمكن ارتداء السروال والجوارب بالطريقتين.

وبعض الناس يقومون بتنظيف الصف العلوي للأسنان أولاً فيما يبدأ آخرون بتنظيف الصف السفلي .. والأسنان تُنظَّف بالطريقتين. ويعمل البعض على إيقاظ الأطفال أولاً ومن ثم تجهيز طعام الفطور لهم، فيما يقوم آخرون بتهيئة وجبة الفطور قبل إيقاظ الأطفال.. وفي كلتا الحالتين يتم إيقاظ الأطفال وإطعامهم. ويمكن ضغط أنبوب معجون الأسنان في الوسط أو يمكنك طيه من أسفل إلى اعلى، ويتم في الحالتين الحصول على معجون الأسنان. وهذه أمثلة واقعية لكننا نمر بها كل يوم. قومي بملاحظة الطرق المختلفة التي يقوم بها الناس ويخرجون بالنتيجة المرضية ذاتها. قاومي إغراء إصدار الحكم على أي طريقة بوصفها أفضل من غيرها.

اليوم 3: سوف أحدِّد اليوم ما إذا كنت أعتبر الاختلافات بين الطرق التي نتبعها نعمة أو نقمة.

اليوم ستقومين بتحديد الاختلافات بينكما التي تعتقدين أنها تشكل نعمة والأخرى التي تعتبرينها "نقمة". فهو إنسان منظَّم ويعرف دائماً مكان وجود الأشياء ولكل شيء لديه مكان خاص به. هل ترين في ذلك نعمة ("يمكنني الاعتماد عليه في معرفة أماكن الأشياء التي لا أضعها دائماً في موضعها الصحيح") أو نقمة ("تباً.. إنه منظَّم للغاية ... وأبدو كرقاقة هشّة مقارنة به")؟ فأفكاره الثقافية تتمثل بالإصغاء إلى الموسيقى الغربية الريفية والاستعراضات .. هل تلمسين في ذلك نعمة ("عالمه يعمل على توسيع آفاق عالمي، فهو يعرّفني على مجالات لم أكن أتصوّرها على الإطلاق") أو نقمة ("ان قضاء الليل مع ايقاع الضربات الثقيلة ولوعة الحرمان من الحب أو من الحبيب 'لقد مات كلبي، ورحلت فتاتي معه' مثلاً ليس إلا ذريعة تافهة لسماع الموسيقى في الوقت الذي يمكننا به التمتع بمشاهدة فيلم جميل")؟ لا تقومي بعمل أي شيء بما تتلقيه من معلومات، فقط ضعي بطاقات تعريفية على الاختلافات بينكما بوصفها نعمة أو نقمة. واكتبي ملاحظات موجزة للعودة إليها في المستقبل.

اليوم 4: سأتوقف اليوم عن القيام "بدور الشخص ذي الطريقة الأفضل "بمعنى" إنني متفوقة عليك نتيجة للطرق التي أتّبعها".

قد تكون الطرق التي تتبعينها أكثر فعالية من نواحٍ عدة وتنجزين الأعمال بسرعة وكفاءة أكبر، لكن ذلك لا يمنحك الحق في أن تشعري بأنك متفوّقة عليه. فاليوم ستحجمين عن وضع نفسك فوق منبر أخلاقي، وستزيلين كلمة "يجب عليك" من قاموسك فيما يتعلق بشريكك على الأقل. وستبذلين قصارى جهدك لترين شريكك إنساناً معادلاً لك من حيث المرتبة ويقوم بمعالجة أمور الحياة بالطرق التي يرى أنها رشيدة وقيمة بالنسبة له.

اليوم 5: سأبحث اليوم عمّا يعمل لصالحي في الطرق المختلفة التي يتبعها.

اليوم سوف تتجمع كل الأشياء التي كنت تتناولينها هذا الأسبوع. ولما كنت قد توقفت عن القول "إنك تقوم بذلك بشكل خاطىء" وقمت بالتسليم بوجود أكثر من طريقة واحدة للاضطلاع بأي عمل تقريباً، وأدركت الاختلافات التي تحددينها بوصفها نعمة أو نقمة، وتوقفت عن القيام "بدور الشخص ذي الطريقة الأفضل"، فقد أصبحت جاهزة للعثور على ما يعمل لصالحك في الطرق المختلفة التي يتبعها زوجك. انتحلي دور التحرّي. تناولي تلك النقمة وقومي بتقصّيها بكل الطرق الممكنة لتحويلها إلى نعمة دون اعتماد الأسلوب المزيف وإنما بأسلوب واقعي. فهو يذهب مع رفاقه في ليلة ما ليزاول لعبة البوكر أو لمشاهدة مباراة كرة القدم ويقسم بالله أنه سوف يعود إلى البيت في الساعة الحادية عشرة ليلاً لكنه يعود في الساعة الثانية صباحاً.. ويتجه إلى سريره بضجة مزعجة. وكان عليك أثناء ذلك مواجهة القيام بما استجدً مع الأطفال وبواجباتك بمفردك والذهاب إلى سريرك وحيدة فيما هو يقضي وقتاً رائعاً في الخارج. وأين تكمن النعمة في ذلك؟ حسناً فهو يعود من وضع استمتعَ به وتقومين أنت بجني ثمار مزاجه الحسن. فلا لزوم لك لقضاء الوقت مع رفاقه بسبب لعبة البوكر ومباراة كرة القدم فهما يثيران الضجر بك، وتقضين ليلتك بالطريقة التي تشائين. فلا حاجة

لإحضار مربية مؤقتة للإشراف على الأطفال والخروج مع أفضل صديقة لك أو شقيقتك أو عمتك لمشاهدة فيلم تستمتع به النساء ... فلقد توصلت إلى الفكرة الكامنة في كل ذلك فاعمدي إلى تنفيذها.

قومي باستغلال نهاية الأسبوع لتكرري أعمال اليوم الذي بدا لك أكثر إثارة للتحدي.. وواظبي على ممارسة البنود الواردة في كل يوم فيما أنت تتجهين قدماً إلى الأمام في خطة الخمسة والثلاثين يوماً الخاصة بك. لا ترتدّي إلى القول "إنك تقوم بذلك بشكل خاطىء" أو إلى تجاهل النعمة الكامنة في الاختلافات بينكما. بل على العكس من ذلك، قومي بتطبيق كل بند من بنود كل يوم مكرّرةً ذلك بقدر المستطاع.

اعملي على تتبّع ما أحرزتِهِ من تقدم على أساس يومي على جدول بعنوان "ما الذي حققته اليوم؟". وضعي العلامات لتعقب ما حققتـه: علامة واحدة لـ" نعم حققت ذلك"، وعلامتين لـ "نعم حققت ذلك بالفعل" أو ثلاث علامات لـ"كنت رائعة في تحقيق ذلك!" وضعي علامة سلبية أو علامة الصفر إن لم تكوني قد قمت بتطبيق بند ما. فعندئذ يمكنك ملاحظة ما حققته من انجازات بلمح البصر.

ماذا حققت اليوم ؟

الأيام من 1 إلى 5.

البند	اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3	اليوم 4	اليوم 5		
هل توقفت عن القول "إنك تقوم بذلك بشكل خاطىء" ؟							
هل قمت بالتسليم بوجود أكثر من طريقة واحدة للقيام بأي عمل تقريباً؟							
هل اعتبرت الاختلافات القائمة بيننا بمثابة نعمة أم نقمة ؟							
هل توقفت عن القيام "بدور الشخص ذي الطريقة الأفضل" ؟							
هل بحثت عما يعمل بالفعل لصالحي في الطرق المختلفة التي يتبعها؟							

قد تجدين الآن في سياق تطبيقك لخطة الخمسة والثلاثين يوماً الخاصة بك، أن الرجل في حياتك قد يتجاوب معك بتصرفات ومواقف تختلف عن تصرفاته ومواقفه السابقة بطرق عدة. فقد يطرح تساؤلات على سبيل المثال، لماذا أصبحت إنسانة متفهِّمة بشكل مفاجىء. دعينا نعتمد الصراحة هنا : فإن كان معتاداً على تجاهلك له أو توجيه الانتقاد له بشكل دائم، فهذا الاهتمام الإيجابي المفاجىء قد يثير فيه شعوراً بعدم الارتياح في بادىء الأمر. أو أنه قد يرد عليك بالقول باستخفاف "بلى .. حسناً" أو ".. نعم إنك على حق .. فليكن ما تشائين يا عزيزتي". وحين تتوغَّلين في خطة الخمسة والثلاثين يوماً الخاصة بك خلال

الأسابيع القليلة المقبلة، قد لا تحظين بثقة شريكك في التغيير الذي طرأ على أسلوبك وطرقك ولن يستجيب على النحو الذي تتوخّينه. لا داع للقلق ..

فردود الفعل هذه عادية وبديهية .. ولا لزوم لشعورك بالإحباط.. فامنحي شريكك الفرصة للتعوُّد على شخصيتك الجديدة .. وثابري على تطبيق خطتك. فإن كان الرجل رائعاً في أعماقه (ابحثي في المقدمة عن خصائص الرجل الرائع)، فإنه سيثق بالتغييرات التي طرأت على شخصيتك وسيلمس أنها تغييرات صادقة وليست مجرد نزوة عابرة، وسوف يستجيب بكشف النقاب عن المزيد من سماته الرائعة.

لا تذرفي الدموع، ولا تبدي شعوراً بالسخط أو النقمة،

قومي بتفهّم الأمور وحسب.

سبينوزا.

الفصل 2

الحق في التباهي

الرجل الرائع هو الرجل الذي يتباهى بك.

ولا يفعل ذلك بالقول "إن فتاتي أفضل من فتاتك"، وانما يتفاخر معرباً عن ذلك بإطرائك وجهاً لوجه وأمام الآخرين.

والرجل الرائع هو الذي يجعلك تعلمين ما تنطوين عليه من قيمة بالنسبة له والعالم بأسره.

والرجل الرائع لا يعاملك كأمر مفروغ منه.

والرجل الرائع لا يعاملك وكأنك من بقايا وجبة الأمس بمجرد الفراغ من مطاردتك والفوز بك إلى الأبد. فلا ينتهي الأمر بالنسبة له فور حيازته عليك، لا بل إنه يكنُّ الإكبار لما تنطوين عليه من قيمة حين يأخذ باكتشاف المزيد عنك يوماً بعد يوم. فالزمن كفيل بإثراء تجربته في العيش معك ويحب أن يحيطك علماً بذلك.

وإذا ما تباهى الرجل الرائع بك، فهو الرجل الذي تتباهين أنت به أيضاً.

مي هي امرأة في السادسة والثلاثين من العمر، وهي أمريكية من أصل صيني متخصصة في الصيدلة السريرية وتحولت إلى مدبرة منزل. وتيم الذي مضى على زواجها منه أربعة عشر عاماً هو أيضاً أمريكي من أصل صيني وعمره ثلاثة وثلاثون عاماً. وهو يعمل في الدائرة القانونية لشركة معنية بتطوير البرامج الكمبيوترية. وهذا هو الزواج الأول بالنسبة لكل منهما ولديهما طفلان صغيران.

مي : حين أصبح لدينا بيت خاص بنا في النهاية، أبديت رغبة في تزيين وزخرفة المنزل وهندسة الحديقة وكل ما يتعلق بذلك علماً بأنني لم أقم بأعمال منزلية من هذا القبيل من قبل. فكنت أعمل كصيدلانية سريرية لمدة طويلة من حياتي قبل أن يصبح لدينا أطفال. فحين حان الوقت للعمل في الحديقة، أخبرت زوجي بأن لا يقوم بغرس أية أشجار لرغبتي بالقيام بذلك بنفسي. وأتاح زوجي المجال لي للقيام بذلك. وكانت هذه مبادرة شجاعة من جانبي حيث أنني لم أمارس العمل في الحدائق على الإطلاق من قبل. وحين كنت أرتكب خطأ من نوع ما لم يواجهني بسخط أو بغضب .. فكان القول الشائع في المنزل "إذا قامت أمنا بغرس نبتة ما ولم تحركها من مكانها ثلاث مرات على الأقل فهذا يعني أنها ليست أمنا". كنت كثيرة التردد وإذا كانت النبتة كبيرة بالنسبة لي أطلب من زوجي أن ينقلها، فيعمد إلى الخروج إلى الحديقة ويقوم بأعمال الحفر من أجلي .. ويسخر مني دون أن يتذمر بل يشجعني على فعل ما أقوم به. والآن وقد أصبحت مدبرة للمنزل لفترة من الزمن، وحين يبدي الناس تعليقات تطري الذوق في الستائر واللون الذي اخترته للجدران، يقول زوجي باعتزاز "مي هي التي قامت بذلك" أو "مي هي التي أنجزت كل ذلك". إنه غاية في العذوبة ويثق بي ثقة عمياء وحتى حين أقوم بعمل شنيع يمنح لي الفرصة لارتكاب الخطأ ويحثني على أن أحقق تحسناً .. وأنا أكن له كل التقدير من أجل ذلك.

فالرجل الرائع هو ذلك الرجل الذي يفضل التطرق إلى الروعة فيك بدلاً من إبراز جوانب الفشل لديك.

ميليا: لم أكن أتمتع على الدوام بنعمة احترام الذات لكن الطريقة التي يعرب فيها لي زوجي عن تقديره الفعلي لي ساعدتني على تقدير نفسي واحترامها. فذات يوم وحين كنت أعمل في المصرف، تلقيت باقة من الزهور الرائعة وضعت على مكتبي.. كنت أعلم أنها من زوجي فهو يدرك مدى شغفي بالأزهار، وهذا من بين الأشياء التي يقوم بها. وبعد نصف ساعة تلقيت باقة ثانية من الازهار الرائعة وعليها بطاقة وَرَدَ فيها "لأنك تستحقين ذلك". أنا أشعر بالتقدير الكبير له لقيامه بمثل هذه الأشياء. فالمفاجآت التي يواجهني بها لا حاجة لئن تكون مكلفة أيضاً. ومضت سنوات عدة لم يتوفر لدينا المال الكافي لنتمكن من تقديم أشياء لبعضنا البعض، لكن زوجي كان يبعث لي بأعذب الملاحظات.. ولكونه يعمل في البريد كان يقوم برسم طابع بريد على الظرف البريدي مع وضع علامة لاغية للطابع! ولا يزال يفعل ذلك. وفي عيد ميلادي الخمسين ترك جورج بطاقة يدوية الصنع فوق مقود السيارة ووجدت تلك البطاقة حين ولجت سيارتي. وإني لأعشق هذه اللفتات .. وهو يقوم بأمور صغيرة من هذا القبيل طوال الوقت .. دون أن يقتصر ذلك على المناسبات فحسب.

فالرجل الرائع يذكّرك دائماً بمدى ما تنطوين عليه من قيمة.

آني تبلغ الحادية والخمسين من العمر وهي بيضاء البشرة ومتزوجة من طوني وعمره ثمانية وخمسين عاماً، وهو أيضاً ذو بشرة بيضاء وينحدر من سلالة يونانية. وهذا هو الزواج الثاني بالنسبة لها والأول بالنسبة له. وقد أنجبا ثلاثة

أطفال طوال فترة زواجهما التي امتدت لسبعة عشر عاماً. وهي مدبرة لشؤون المنزل أما هو فيعمل كمصوّر محترف.

آنـــي: لقد أصبح زوجي رجلاً مُحبّاً ودوداً للغاية، وأنا لا أتكلم هنا عن الأمور الجنسية فحسب بل عن المودة فيما بيننا. فهو يقوم بوضع ملاحظات على ورقات صغيرة لاصقة فوق كمبيوتري المحمول يقول فيها "أحبك جداً" أو فوق مقود السيارة .. بشكل عشوائي يقول فيها" لا تنسي كم أحبك" أو "إني أفكّر بك طوال اليوم" فوق باب الخزانة. إنه لأمر مذهل! ويجيء أحياناً خلفي في لحظات غير متوقعة مثلاً حين أكون محنية الظهر منكبة على غسل وجهي. ويكون كحل عيني يسيل فوق وجنتي ويأخذ في تقبيل عنقي من الخلف .. فأصاب بالدهشة وأقول "شكراً حبيبي .. وأنا أحبك أيضاً". وهذه أمور عذبة رائعة حتى لو تمت في لحظات غير مؤاتية. والمذهل بالأمر أنه لم يكن ودوداً إلى هذه الدرجة في مستهل زواجنا. ففي وسعك التعاون مع زوجك بشأن ذلك عن طريق التواصل وتبادل مشاعر التقدير .. فتحلقان معاً في نفس الطائرة. إن ذلك يحدث تغييراً كبيراً في العلاقة فتتعاونان في طرد الشعور بالتوتر وفي اجتياز المصاعب اليومية. فمجرد معرفتي بأن في حوزتي هذا القدر من الودّ والمحبة طيلة الوقت يجعلني أحقق الكثير من الانجازات. فهذا يعمل على تهدئتي ويحوّل التوتر اليومي إلى أمر يمكن معالجته.

فالرجل الرائع هو ذلك الرجل الذي يذكّرك دائماً بالكنوز التي تتكوّنين منها.

أوليفيا هي سيدة في الرابعة والثلاثين من العمر وهي فيليبينية ذات بشرة بيضاء، وتعمل كمدرسة للصف الخامس في مدرسة خاصة، كما أنها ممثلة ومخرجة في الوقت نفسه. أما زوجها أليك فهو في الحادية والأربعين من العمر وذو بشرة بيضاء ويعمل كرئيس لقسم خدمات الزبائن لمحلٍ لبيع الملابس.

ولديهما طفلان (تقريباً) أحدهما في الرابعة والآخر لم يبصر النور بعد. وقد مضى على زواجهما خمسة أعوام بعد أن كانا صديقين لخمسة أعوام أيضاً. وهو الزواج الأول بالنسبة لكل منهما.

أوليفيا: حين كنت أتحدث أنا ووالدة أفضل صديقة لي عن الرجال الذين نقوم بمواعدتهم كانت تقول "لكن هل أنت معجبة به؟" وكنت عندئذ أظن أن الإعجاب هو المفتاح لعلاقة جيدة .. لكنه غالباً ما يكون مفقوداً. فثمة أشياء في زوجي تثير إعجابي. وهو يتمتع بصفات تحظى بتقديري.. كسخائـــه مثلاً. ففي وسعه القيام بشكل طبيعي بعمل أي شيء للآخرين. فهو يقدم دائماً أكثر مما هو مطلوب منه حتى أنني أقول له "ما الذي تقوم به؟ لم تكن الخدمة عظيمة إلى هذا الحد"، لكنه يتمتع بقدرة على العطاء بشكل كبير. فإن كان مع أصدقائه يكون أول من يلتقط الفاتورة ليسددها، وإذا ما اقترض البعض منه شيئاً يميل إلى نسيان ذلك، فأقول له "إن كتابك مع السيد فلان" فيرد قائلاً "لا بأس سأشتري كتاباً جديداً". وهو غير معني بهذه الأمور فعلاً لكونه لا يتعلق بالأشياء. فهو يتمتع بالعطاء من أجل العطاء.

إن قيامك بإطراء زوجك الرائع أمام نفسك وأمام الآخرين لهو شكل لذيذ من أشكال التباهي.

دانيال سيدة في الثامنة والأربعين من العمر، أمريكية من أصل إفريقي، وقد مضى على زواجها عشرون عاماً من شخص أمريكي من أصل إفريقي يبلغ الثامنة والأربعين من العمر. ويعمل كمشرف إداري في شركة لتوزيع المنتجات. ولديهما من هذا الزواج وهو الأول لكل منهما، ثلاثة أطفال تتراوح أعمارهم بين السابعة والسبعة عشر عاماً. وليست هي بأم عاملة.

دانيال: كنا نعيش أنا وزوجي شارلي في أطلنطا فيما كان والداي في

أبوا. وبما أن والديّ قد تقدما في السن قررنا العودة إلى منزلهما، وحسناً فعلنا لأن والدي أصيب بالمرض وكان علينا نقله إلى المستشفى. ومن ثمَّ مرضت والدتي أيضاً وكان شارلي على علاقة طيبة مع والدي طيلة فترة زواجنا. وكان يحب أن يثير غيظ والدتي وكان ذلك يمتعها. وفي نهاية الأمر أدخلنا والدتي إلى المستشفى وكنا نعرف أن ذلك لن يستمر لمدة طويلة. وقام شارلي أثناء زيارته لها بالقول "مرحبا أيتها الجميلة!"، وطبع على وجنتها قبلة. كانت قابعة في سريرها وتشكو من أوجاع مبرحة، فقد كنت أعلم أنها كانت تحس بكل شيء باستثناء كونها جميلة. وأعجبت بالحنان الذي كان يشعر به شارلي تجاه والدتي مع العلم أنها كانت تظن أنها تبدو قبيحة وليس في وسعها عمل أي شيء لنفسها في وضع كذلك. وكان دائماً لطيفاً جداً مع والدتي ويقدم المساعدة المالية لوالديّ دون أن يشكو من ذلك. ولا يزال والدي حياً وشارلي لم يكفّ عن مده بالمساعدة المالية دون تذمُّر. ولقد كان على امتداد السنين حنوناً ولطيفاً للغاية تجاهي ويتحلّى بالصبر بشكل دائم وإني أكن له التقدير من أجل ذلك. كما أنه يتصرّف كذلك مع ابنتينا.. فإذا كانت إحداهما تقوم بالعزف على البيانو يبادرها بالقول "أرجوك أن تعزفي تلك القطعة مرة ثانية". وحتى أنه كان يدعو ابننا البالغ السابعة عشرة من العمر ليضمه إلى صدره في الوقت الذي أصبح من النادر أن يمر الفتيان في هذا العمر بتجربة الضم والعناق من قبل الآباء. وإني لمعجبة بقدرته على تحقيق مثل هذا التوازن ـ قدرته على أن يكون قوياً وأن يكون لطيفاً في آن معاً.

إن النظر إلى زوجك بإعجاب لطريقته في تسيير أمور الحياة العادية ليشكل مدعاة للفخر والتباهي.

ميلودي: حين التحقت بالكلية تلقنت عبرة لم أكن قد تعلمتها وأنا في طور النمو. فقد أخبرتني إحدى صديقاتي الحميمات عن والديها اللذين يتمتعان بزواج نموذجي من الناحية العاطفية والتعلق ببعضهما. ولقد رأيت ذلك بأم عيني حين قمت بزيارتهم مع الأسرة، علماً بأن والدتها لم تكن في المنزل في ذلك اليوم.

فكانوا يتوقعون قدوم بعض الأصدقاء واحتاجت صديقتي إلى تهيئة الوضع للضيوف، وكانت لا تزال في مرحلة الإعداد حين أخذ الضيوف بالوصول فقالت لوالدها "أرجوك أن تساعدني في وضع هذه المقاعد". ثم قالت له "أشكرك جزيل الشكر يا والدي لما قدمته لي من مساعدة في تهيئة هذا الوضع"، وذلك أمام الجميع. ومع أنها كانت تدرك أن والدها لم يكن مسروراً لعدم تجهيز المقاعد بشكل لائق قبل قدوم الضيوف لكن ثغره افترّ عن ابتسامة وشعر بالغبطة حين توجهت له بالشكر أمام الجميع. فسألتها "من أين تعلّمتِ ذلك؟" فردت قائلة "حسناً .. إن النموذج الذي أحتذي به هو والديّ. فهما يتصرّفان على هذا النحو مع بعضهما البعض". وقلت في أعماقي إنه يجدر بي أن أضَع ملاحظة بهذا الشأن. لذلك حين يقوم زوجي بعمل ما كغسل الصحون في المساء أقول له " شكراً جزيلاً لقيامك بغسل الصحون.. إنني سعيدة جداً بذلك فأنت قد ساعدتني كثيراً". وحتى حين يقوم بالأشياء التي أتوقع منه القيام بها .. كتقديم المساعدة بغسل الصحون ونقل القمامة إلى الخارج ـ كنت أعمد إلى شكره على ذلك أيضاً.

إن إطراء زوجك الرائع دون أن تأخذي كل شيء كأمر مفروغ منه، يؤكد له ما ينطوي عليه من قيمة بالنسبة لك.

جاكي سيدة تبلغ التاسعة والثلاثين من العمر، أمريكية من أصل إفريقي وأحد والديها من كوبا، ومضى تسع سنوات على زواجها الثاني من رون البالغ الحادية والأربعين من العمر وهو أمريكي من أصل إفريقي كان متزوجاً في السابق لمدة وجيزة. ولديهما طفل واحد في السابعة من عمره. وتعمل هي كمساعدة لطبيب فيما يعمل هو كمندوب مبيعات لخط نقل بحري.

> **جاكي**: حتى حين كنا نقوم بالمواعدة كنت أحرص على القول " لطفاً" و"شكراً". وهذه مفردات استعملها بعفوية لكنني أنكر أنني "كنت أقولها بشكل متعمّد".

فـ"رجاءً" و"شكراً" قد تشكل مفردات صغيرة لكن تكرارها يومياً ينكّر نلك الرجل الرائع بأنك تقدّرين كل ما يقوم به من أجلك.

أوليفيــا: تقوم طفلتي البالغة الرابعة من العمر بقول شيء ما عن والدها حين يكون أمامها في الغرفة وبصحبتنا، فأرد عليها قائلة "إن لديك والداً رائعاً أليس كذلك ؟". وأقول نلك بصوت مرتفع له فضلاً عن توجيه كلامي لها.

إن الإطراء الصادق يعمل على إثراء وتعزيز التجربة لدى كل المعنيين بالأمر.

مرسيدس: سيدة في الثانية والثلاثين من العمر متزوجة من إدي وعمره خمسة وثلاثين عاماً، وهما من أصل إسباني وهذا هو الزواج الأول لكل منهما. وقد عاشا معاً لمدة إحدى عشرة سنة وتزوجا في السنة الخامسة منها وليس لديهما أطفال. ويقومان معاً بوظائف إدارية في نفس الشركة.

مرسيدس: لدى زوجي إدي قدرة على العطاء مع الفتيان الذين نتعامل معهم في المدرسة الاعدادية. ولقد تطوّع بأن يكون مدرِّب كرة السلة لفترة الثلاث أو الأربع سنوات الماضية. فقد توفي والد الصبيين في الفريق منذ عهد قريب وتدخل إدي ليعتني بهما. ولم يحاول ملء الفراغ الذي خلفه والد الصبيين، لكنه كان يقدم لهما يد المساعدة فهما في سن المراهقة. وقام يوم أمس باصطحاب الصبيين لمشاهدة لعبة ما وقد أمضيا وقتاً ممتعاً بالفعل. إن مجرد مراقبته وهو يقوم بذلك ويتواصل مع الصبيين ويعمل على تقويتهم وتمكينهم من اجتياز الظروف الصعبة إنما يظهر الجانب المرهف والشغوف من شخصيته. نحن لسنا بوالدين بعد ونأمل أن نصبح كذلك، وبالنسبة لي شكّل الجانب الحنون والمفعم بالطيبة من شخصية زوجي تجاه هذين الصبيين ومساعدتهما على التغلب على مأساة فقدان والدهما، أمراً مميزاً ولافتاً.

حين تقومين بإطراء مدى الروعة التي يتصرف بها زوجك مع الآخرين، تقومين بتعزيز أهميته كإنسان.

نانسي هي سيدة في الخمسين من عمرها وتقوم بتأدية أعمال مصبغة معروفة، وهي ذات بشرة بيضاء وكذلك زوجها نيف البالغ من العمر الرابعة والخمسين. وهذا هو الزواج الأول لكل منهما. وقد مضى على زواجهما ثلاثون عاماً ولديهما ثلاث بنات إحداهن من ذوات الاحتياجات الخاصة.

نانسي : قد تقومين أحياناً برؤية زوجك من زوايا مختلفة، فكيف يبدو في عينيك؟ وقد تشعرين بالرضا الذاتي حيال الطريقة التي يتصرف بها في العادة وتبدئين في توقع بذل الجهود من جانبه بدلاً من تقديرها. فكل مرة يذهب فيها زوجي إلى محل البقالة أحصل على الحليب والأزهار .. وهذا من أروع الأشياء لكنني لا أفكر دائماً في إحاطته علماً بمدى تقديري له.

وزوجي بوصفه شرطياً فإنه يتقيد بجدول زمني معقَّد، فأحياناً يكون هنا ثم يتجه فجأة إلى أماكن أخرى، لكن اهتمامه ببناتنا يراوح مكانه. وقد قام بتدريب فرقاً لكرة القدم لسنوات عدة وساهم في استحداث برنامج رياضي شامل لكي تتمكن ابنتنا من لعب كرة القدم وكرة السلة حين كانت صغيرة في السن، فكان يخصّص جزءاً كبيراً من وقته لها. وكان يشارك في اجتماعات الرياضة البدنية وتبوأ رئاسة الاجتماع القطري حين شاركت بناتنا في الركض. ولم يفعل ذلك للرغبة في أن يكون رئيساً لهيئة ما بل من أجل بناتنا. ومع أن إحدى بناتنا قد تخرجت من المدرسة الثانوية منذ ست سنوات، فإن زوجي ما زال يقوم بتدريب فريق كرة القدم. فإني أراه وهو محاطٌ بالشبان الآن وأتأمل مدى إعجابهم به. فمن هنا كنا نشارك في هذه التجمعات مع عدد من الشبان الصغار الذين قام بتدريبهم لسنوات عدة. فقلت له "إنهم كلهم يريدون التحدث مع المدرّب دي .. فلديك علاقة مميزة مع هؤلاء الشبان فما زالوا ينظرون إليك

باحترام منذ أن قمت بتدريبهم حين كانوا صغاراً في السن. فأنت الرمز الذي ينطوي على معنى هام في حياتهم". ولم يحدث أن نظرت إليه كذلك من قبل إلى أن وجدت أنه يحتل مكانة خاصة في حياة هؤلاء الصبيان، فلقد قام بتعليمهم وإرشادهم.

قلت له "إنك تمثل المغنطيس الذي يستقطب هؤلاء الشباب".. فكانوا يكنّون له التقدير والاحترام وكان يلبي طلباتهم ولا يخذلهم. ويحدث ذلك أحياناً، فبعض الرجال ينسحبون من مواصلة العمل لكن زوجي كان مثابراً .. وإني أحترم ذلك فيه.

حين تَدَعِين زوجك الرائع يرى جدراته منعكسة في عينيك تتحولين إلى شاهد محبّ لما يقوم به من أعمال حسنة في العالم.

لين هي سيدة في السادسة والأربعين من العمر وذات بشرة بيضاء ومتزوجة منذ عشر سنوات من ستيف ذي البشرة البيضاء أيضاً والبالغ من العمر الثانية والأربعين. وقد عاشا معاً لأكثر من عشرين عاما. وكلاهما يعملان في مجال الترفيه والتسلية في قسم الانتاج. وليس لديهما أطفال، وهذا هو الزواج الأول لكل منهما.

لين : لقد عشنا أنا وزوجي معاً لمدة عشرين عاماً في فترة الثمانينيات بعد أن التقينا عبر موعد مدبّر بشكل مسبق. فقد حضر إلى منزلي تلك الليلة وظل هناك ثم تزوجنا بعد مرور أحد عشر عاماً على ذلك اللقاء. وكان إنساناً سيِّئ الطباع لكنني أحببته بكل صدق منذ النظرة الأولى. وقلت في أعماقي "إنه هو الشخص الذي أريد!" كان شعوري غامراً. ومررنا بعشر سنوات تعج بالعواصف والمشاجرات. وخضنا حياة مليئة بالجنس والمخدرات والرقص في قسم الانتاج من هوليوود. لقد كان الأمر مؤثراً.. لكننا استمرينا معاً طوال الوقت وكانت الدراما التي تسود علاقتنا تجذبنا أكثر من أي شيء آخر.

وبعد أن أمضينا معاً فترة العشر سنوات الأولى تلك، أصيبت والدتي بالمرض فتخلينا عن أسلوب الحياة الذي كنا نتبعه وعن صرعات هوليوود التي كنا مولعين بها وانتقلنا للعيش مع والدتي لمساعدتها. وقمنا بذلك جزئياً لأننا أدركنا أننا قد نضجنا وأن الوقت قد حان لادخار بعض المال. وكنت أعمل في ذلك الوقت وكان زوجي عاطلاً عن العمل، فكان يقضي معظم أوقاته مع والدتي وتعرّف إلى كثير من الأمور التي كانت تمرّ بها فقال لي " ثمة خلل ما في شخصية والدتك" فقلت "ماذا تعني؟" لأن والدتها كانت معروفة بغرابة الأطوار والتطرف إلى حد ما، فقال "حسناً .. لقد أقمنا هنا لبضعة أسابيع وأخذت ألاحظ أشياء شاذة .. فهي تقوم بفتح صنبور المياه في المغسلة وتغادر المكان، ثم تذهب لكي تسير في الخارج فأحس بأنه علي الخروج واللحاق بها لأعثر عليها لأنها عاجزة عن إيجاد طريق العودة إلى المنزل .. أو تغادر المنزل دون أن ترتدي ثيابها".

فقلت "لا شك في أنها تتصف بالتطرف إلى حد ما"،

فقال "كانت توزع النقود عند ماكينة الصرف المالي الآلي اليوم".

ووالدتي كانت معروفة بحرصها البالغ في إنفاق المال ولن تفعل شيئاً من هذا القبيل على الاطلاق.

وبعد فترة وجيزة أظهر تشخيصها أنها تعاني من مرض الخرف (الزهايمر)، وزوجي الذي كان لا يزال صديقاً لي في ذلك الوقت، كان يقوم بالإعتناء بها كل يوم. وأحياناً يشعر بالتوتر والاستياء من جراء ذلك فتجتاحه كل العواطف التي يمر بها الممرّض غير المتمرّس، لكنه قدم كل ما في وسعه لمساعدتها وشعرت بامتنان كبير له نتيجة ذلك.

وحين احتفلنا بزواجنا كانت والدتي لا تزال في وضع صحي مقبول مما مكّنها من حضور الحفل والتمتع بما لديها من روح الدعابة. ولدى قيامنا بقطع قالب العرس طلبت تناول القطعة الأولى، وقدّم زوجي لها

القطعة الأولى من قالب العرس. وأظهر هذا التصرف اللبق لي بأنه قد توقّف عن كونه رجلا سيّئ الطباع متمركزاً حول ذاته. فبالرغم من نوبات الجنون التي كانت تجتاح فترة العشر سنوات الأولى التي قضيناها معاً، أدركت أن فترة العشر سنوات المقبلة ستكون أفضل من سابقتها وذلك لأن زوجي بدأ في النهاية ببلوغ مرحلة النضج.

وتلا ذلك بعض الظروف الشائكة لكنه كان يقوم في أثناء ذلك بدور "الممرّض" الأول لوالدتي إلى حد أنها ثابرت على التعرف عليه حتى بعد أن توقفت عن إدراك وجودي أو باقي أفراد الأسرة الحميمين. وخطر ببالي أن هذا وضع خاص للغاية واخذت أكنّ التقدير والاحترام لكل شيء يقوم به من أجلها. فلم نكن كاملين بالمعنى الحرفي لكن عنايته بوالدتي أفرجت عما ينطوي عليه من إمكانات ليكون رجلاً طيباً بالفعل.

وقررت أن أوجدَ له المساحة لتعزيز أفضل ما لديه. فقمت بالتعبير عن شعوري العميق بالتقدير لكل ما يقوم به من أجلي حتى ولو كان ذلك شيئاً من الأشياء التي لا أحبها، فأقول "شكراً لك". وأدركت أنه كان ينظر إلي لدى قيامه بأي عمل وكأنه يقول في أعماقه "هل يسعدها ذلك؟" وتعلمت أن أجيب بالقول "حبيبي أن ذلك رائع .. لقد غمرتني بالسعادة .. أشكرك جزيل الشكر". وتطور هذا التصرف إلى درجة أن زوجي أخذ يحضر الصحيفة اليومية والقهوة إلى سريري كل صباح. وخرجت بما مفاده أنه علي أن أجعله يقوم بأشياء لي وأن أشكره على ذلك، وبدأ عقب ذلك بالتطور متحولاً إلى رجل رائع بشكل لا يُصَدق.

ينطوي الإطراء على طريقة هائلة لإثراء وتغذية كل ما هو رائع في أعماقنا، حتى ولو كان من المتعذر ملاحظة تلك الروعة بشكل مباشر.

لوري: أثمــر زواجنا عن طفلتين إحداهما كانت مولعة بالرياضة البدنية والأخرى متعلقة برقص الباليه، وهي الآن راقصة باليه محترفة. وقد أمضى زوجي سنوات عدة وهو يذهب لمشاهدة تمارين الرياضة وحفلات

رقص الباليه في الوقت الذي كان يذهب فيه الآباء الآخرون لمشاهدة مباريات كرة القدم. إن ما أثار دهشتي هو قدرته على إيجاد شيء ما يدلي به على أداء الطفلتين فلا يكتفي بالقول "لقد برعت بذلك يا حبيبتي" بل يقول شيئاً يشبه ما يلي " لقد أعجبتُ بالطريقة التي هبطت فيها من وضع الشقلبة" أو "لاحظت أنك مددت ساقك بشكل بارع حين كنت تقفزين عبر القاعة". وكان حريصاً على تذكر أسماء الحركات والزميلات في فريق الرقص وأي شيء آخر. فانتباهه للتفاصيل وأسلوبه العطوف كانا ينمّان عما مؤداه "إنني معني بالأمر إلى حد ولوج عالمكما وسوف أجعل منه عالماً أكثر روعة". وشكل ذلك شيئاً خاصاً ومميزاً بالنسبة لي.

يكمن مصدر الإطراء الصادق في الملاحظة الدقيقة للشؤون الصغيرة التي يقوم بها شريكك الرائع.

ليندا: عليك أن تتخذي قراراً واعياً ومستنيراً للتوجه بكلمة شكر. فكنت أفكر على الدوام "يا إلهي .. جاك يعرف أنه يتمتع بذكاء حاد" أو "إنه يعرف أنه يقوم بذلك بكل إتقان"، لكنني خلصت إلى أنه من المهم التعبير عن ذلك بصوت مرتفع لجاك بالقول" لقد قمت بعمل رائع في ذلك المجال" أو "إنك بارع في تنظيم الأشياء". فالمهم بالنسبة له هو أن يسمعني وأنا أعبر عن مدى تقديري له كشخص ولكل ما يقوم به. فلعله لا يعرف مدى براعته بقدر ما أعرفها.

فالمديح هو موقف لا بل حالة ذهنية يتم اختيارها بشكل واعٍ لتكريم الصفات الرائعة التي يتمتع بها زوجك.

مرسيدس: إني أقدر حقيقة أن زوجي يقوم بدور الطاهي في الأسرة، وأنا أساعده في ذلك وأشعر بالامتنان له، وأتفاخر دائماً أمام كل شخص ببراعته في شواء قطع اللحم .. فلا يضاهيها شيء مما يقومون به،

من المستحسن أن تُعلني مدى تقديرك لكل الصفات التي يتمتع بها زوجك والأعمال التي يقوم بها.

أوليفيا: إني أضطهد غسل الصحون وأفضل فرك الحمام بفرشاة الأسنان على القيام بها. وزوجي مولع بذلك ـ فهي كحالة التأمل في البوذية بالنسبة له.. فهو يدخل إلى هناك وبيده الصابونة والماء والسعادة تغمره. وإنني أقدّر ذلك إلى حد بعيد! فحين يحضر إلى البيت يبدل ثيابه ويتجه نحو المغسلة حيث تتراكم أكوام هائلة من الصحون. فأفكر .. أنه علي أن أعلمه بمدى امتناني له.

كلما قل أخذك للأمور بوصفها أمور مفروغ منها كلما ازداد استمتاعك بزوجك أو شريكك الرائع وجعل الحياة رائعة بصورة أكبر.

نقوم أثناء مرحلة المجاملة والغزل بالإعراب بشكل كبير عن تقديرنا وإعجابنا لبعضنا البعض .. فنعبر للحبيب الجديد عن تقديرنا لكل ما يعجبنا به ونعمد إلى ملاحظة كل الأمور المتعلقة به، ونبتهج ونصفق لكل كلمة يتفوه بها وكل عمل يقوم به، ونثير الشعور بالضجر لدى أصدقائنا بالوصف الحماسي الدقيق لكل الأشياء المتعلقة بالرجل الذي نحب ونتوقع بالمثل المديح البراق والإطراء من جانبه. ولكننا بمجرد الارتباط (بشكل قانوني أو بأي شكل آخر)، يتملص التقدير من بين أصابعنا. فالفكرة الخادعة التي طالما تبناها الجنسان هي "ما إن تفوز بالشخص .. حتى يخمد كل شيء إلى الأبد" ... لكن لا شيء يمكنه أن يبعد كثيراً عن الحقيقة.

فحين تذهبين إلى مشتل النباتات وتسيرين ببطء بمحاذاة صفوف النباتات وتحدقين بدقة في كل نبتة، وفي النهاية تختارين واحدة منها، تبدو رائعة من كل ناحية من النواحي .. وما إن تصلي إلى المنزل ولا تقومين بوضع النبتة في مكان معيّن وتنسين وجودها.. لا يمكنها أن تنمو وتترعرع دون ضوء الشمس

والماء. فبذلك عليك وضع النبتة في مكان خاص حيث يكون ضوء الشمس مسلطاً عليها وتعملين على ريها ورعايتها لكي تنمو. فلا يمكنك أن تتوقعي من سيارتك السير دون وقود أو غازولين سواء كانت لديك منذ عشر سنوات أو كانت ذات طراز حديث. لكننا نتوقع من شركائنا أن ينتعشوا من فتات تعابير التقدير التي نقدمها بتقتير (نتصدق بها على) إلى الشريك في المناسبات الخاصة فقط - والأسوأ من ذلك أننا نقدمها لغاية في نفس يعقوب. فالتعبير المنفتح والصريح عن تقديرك وإطرائك ومدحك له هو بمثابة نور الشمس والماء والغازولين والوقود لعلاقة مثمرة. والرجل الرائع يدرك ذلك فيمطر شريكته بالتعبير الصادق عن مدى تقديره لها ولا يشعر بالحياء لقول ذلك جهاراً امام الجميع.

فالإطراء علانية أو في حيز خاص يؤدي إلى إثراء مستويات عالية من الرضى والشعور بتحقيق الذات في أي علاقة. ما السبب في ذلك ؟ لأن إبداء التقدير لشريكك والإعراب عن ذلك يشكل نهاية سلسلة من التصرفات المرغوبة للغاية:

- إني ألاحظ من أنت وما تقوم به وأولي اهتماماً لك،
- إني ألمس ما تنطوي عليه من أهمية وقيمة، وأرى فيك إنساناً عظيماً.
- إن كونك على ما أنت عليه وما تقوم به يتركان انطباعاً طيباً لديَّ ويجعلانني أفتخر بك وأتاثر بشكل إيجابي.
- إني أتمتع بما تنطوي عليه من قيمة بحيث إنني أود أن أعرب عن ذلك بصوت عال وجهاراً.
- يمتعني مدى الأهمية التي تتسم بها إلى حد بعيد بحيث إنني أود أن يشاركني الآخرون بها.

يا لها من قائمة طويلة! فحين تقومين بإطراء زوجك فإنك تقولين له كل ما ورد في القائمة.. ويمكن أن تكون سلسة طليقة كما تشائين ولا تكلّف شيئاً.

فهي مورد لا ينضب .. وطالما أن المديح صادق وذو مغزى ونابع من القلب .. فسيحقّق النتيجة المتوخاة.

والتقدير يشبه القطعة القابلة للارتداد.. فكلما رميتها بعيداً عادت إليك. وقد أجري الكثير من الأبحاث عن التقدير في مكان العمل وأظهر أن أداء الموظفين وإنتاجيتهم يحلقان إلى أعلى حين يحظون بالتقدير والمديح الصادق. فالشركة التي تعرب عن تقديرها لموظفيها تخرج بثلاثة أضعاف حجم العائدات التي تعود بها الشركة التي تفشل في إبداء التقدير لموظفيها بشكل فعّال. فالشركات التي تحظى بمرتبة لها في قائمة أفضل الأماكن للعمل تكون مليئة بالمديرين الذين يكنّون التقدير للموظفين العاملين لديهم وبأولئك الذين يبذلون المزيد من الجهد من أجل شركتهم في كل منعطف من المنعطفات. والعكس هو صحيح أيضاً حيث تبيّن بيانات وزارة العمل الأمريكية أن السبب الرئيسي لترك الموظفين لوظائفهم لا يُعزى إلى ضآلة المرتب وإنما إلى النقص في التقدير.

وينطبق الشيء نفسه على العلاقات .. فحين لا تُظهِر تقديراً للناس .. يتجهون بعيداً عنك إما بدنياً أو عاطفياً. وفي دراسة استقصائية موسعة أجراها لين غيجي الحائز على درجة دكتوراه وجوان كيلي الحائزة على درجة الدكتوراة، لمشروع يتعلق بحالات الطلاق في كورت ماديرا في كاليفورنيا، تبين أن السبب الرئيسي في طلاق 80 في المئة من الرجال والنساء، يتمثل في عدم شعورهم بأنهم يحظون بالحب والتقدير. ولحسن الحظ أن إبداء التقدير للآخرين يعمل على تعزيز شعورهم بالتقدير تجاهك أنت. ففي واقع الأمر أنك تجنين ما تزرعين.. فما إن تتوصلي إلى معرفة كيفية الإعراب عن امتنانك الصادق لكل ما يتسم به شريكك من أهمية، تعملين بذلك على الحصول على المزيد من التقدير لك.

لنتناول التحدي المتمثل بالتقدير! فبالإضافة إلى المبادىء التوجيهية التالية للأسبوع الثاني من خطة الخمسة والثلاثين يوماً في نهاية كل فصل، قومي بالإعراب عن ثلاثة أشياء تنمّ عن التقدير لشريكك كل يوم لمدة واحد وعشرين يوماً (وهي الفترة الكافية لتكوين عادة من العادات). فقد تقولين ما يلي:

"إنه لرائع أن أنهض من النوم وأنت بجانبي".

"تبدو رائعاً، منمقاً ومهندماً وجاهزاً لهذا اليوم".

"شكراً لأنك ساعدت الأطفال على الخروج من الباب".

"إنك تعمل القهوة بشكل متقن .. شكراً لك".

"أحب أن أعود إلى البيت لأراك".

"أنت قادر على رسم ابتسامة على وجهي حين أراك عند الباب قادماً من الخارج".

"إنك رائع في أعمال الطبخ .. شكراً لك".

"إنه لرائع أن أجلس إلى جوارك ونحن نشاهد التلفاز".

"إن طريقة ضمك لي هي طريقة مميزة".

"إن مجرد وجودك في المكان الذي أنا فيه يغمرني بالبهجة".

"إنك تسدي لي نصائح قيمة".

"إنك لمصدر رائع لشعوري بالطمأنينة".

سوف تجدين أنه مع قيامك بتقدير زوجك باستخدام كلمات الإطراء هذه وغيرها النابعة من الصميم، سيبدأ بإظهار تقديره لك أكثر فأكثر. وقد لا يستخدم الكلام في ذلك على الدوام. فالكثير من الرجال لا يشعرون بالراحة لدى الإعراب عن التقدير شفهياً كما نفعل نحن، لكنك ستلمسين تغييراً في الطريقة التي يسلكها ويتصرف بها حيالك. فقد يقضي المزيد من الوقت معك ويطلب رأيك في الأشياء بصورة أكبر أو يقوم بمساعدتك في أعمال المنزل وقد يصبح محباً وودوداً بشكل أكبر. أي أن تقديرك له سيؤدي بطريقة أو بأخرى إلى تقديره لكِ.

إننا نعجز أحياناً عن التعبير عن إطرائنا للشريك ظناً منا أنه "من المفترض به القيام بهذا الشيء أو ذاك .. فأنا في نهاية الأمر أقوم بـ......."

وتنطلقين نحو قائمة المسؤوليات والواجبات الضخمة التي تضطلعين بها. ففي رأينا أنه على الرجل أن يسهم في العلاقة أو في حياة الأسرة فلماذا علينا أن نشكره كل مرة يفعل ذلك؟ بيد أن الدراسات التي تتناول أماكن العمل أظهرت أنه من النادر أن يظهر الأشخاص رغبة في العمل مقابل الحصول على شيك مصرفي، وأن المدراء الذين يصرّون على وجوب قيام الموظفين بذلك، يصلون إلى نتيجة تتمثل في تنقلات كبيرة في الموظفين وفي ضآلة الإنتاجية. وينطبق ذلك على علاقتك بالشريك. صحيح أنه يتوجب علينا النهوض بجميع مسؤولياتنا حتى ولو لم نكن نحصل على تلك الجرعة من المديح، لكن الواقع يدل على أن الإنسان ينمو ويزدهر في حضرة التقدير ويصاب بالذبول والوهن في ظل غيابه.

قومي بتقدير زوجك وامطريه بالامتنان بشكل سخي ومتكرر. ولا تعتبري أي شيء يفعله كأمر مفروغ منه.. وسيعمل على مكافأتك بغزارة مقابل ذلك بقدر أوفر من الحب. فليس من الممكن إثارة ضيق الرجل بشكل متواصل أو جلده وتضييق الخناق عليه أو إقناعه بالجدل ليتحول إلى رجل رائع. فنحن نقوم في معظم الأحيان بتوجيه الانتقاد إلى شريك حياتنا لكي يصبح رجلاً رائعاً، وكأننا نعتقد أن انتقاد الأمور التي لا تعجبنا سيتمخض عن الخروج بما يعجبنا .. لكن من المتعذر الحصول على مرادنا بهذه الطريقة.

وثمة سر معروف إلى حد ما يكتنف الرجل ألا وهو أن معظم الرجال يودّون إسعادنا، وأن يكونوا فرساننا ذوي الدروع البراقة، ويحبذون أن يسارعوا لمساعدتنا .. فهم يرغبون في رؤية البسمة ترتسم على وجوهنا .. تلك البسمة التي تنمّ عن مدى جدارتهم وأهميتهم بالنسبة لنا.

وحين نتجاهل ما يبذلونه من جهود ونفشل في إحاطتهم علماً بالطرق الكثيرة التي يسعدوننا بها، يصابون عندئذ بالإحباط أسوة بأي شخص آخر، ويظنون "أنه لا توجد طريقة لإسعادها". وينسحب الكثيرون منهم لدى التوصل لهذه النتيجة. ونظراً لكون الرجال أقل رغبة منا في التعبير الشفهي عما يشعرون به، فهم لا يخبروننا بما يجري بصوت عال، وقد لا يكونون واعين لما

يجري. والدليل الأوحد على ذلك يتجسد في توقفهم عن الشعور بحماس لتقديم يد العون لنا والعناية بنا والاستجابة لاحتياجاتنا.

إن كل ما تصبّين تركيزك عليه ينمو ويزدهر؛ فإن أنت وجّهت تركيزك نحو عيوبه، فستبرز تلك العيوب أكثر فأكثر، وإن قمت عوضاً عن ذلك بالتركيز على صفاته الحسنة ـ تلك الأمور التي يقوم أو يتفوّه بها والتي تسعدك وتؤثّر فيك ـ فستبرز تلك الصفات بشكل تدريجي.. فكوني أكثر سرعة في وضع الإصبع على صفاته الحسنة من الإشارة إلى عيوبه.

حين لا يعمد زوج مي إلى معارضة أسلوبها غير العادي إلى حد ما في غرس الأشجار، تدرك هي أنه لا لزوم إلى أن يكون راضياً عن أعمالها المرتجلة في الحديقة. فهي تشعر بالامتنان لاستعداده لتقبّل الطريقة التي تختار لتجميل المناظر الطبيعية والوقوع في الخطأ وإعادة مزاولة النشاط من جديد بقدر ما تشاء. وتلاحظ هي قلة التذمّر من جانبه وحتى تشجيعه لها بشكل لطيف وتطري عليهما. وبالمثل، تشعر ميليا بالبهجة كل مرة تتلقّى فيها بطاقة يدوية الصنع من زوجها. وقد تهزأ امرأة أخرى بالطابع البريدي الذي رسمه زوجها وترى فيه عملاً طفولياً أو تقول "لماذا لا يضع طابعاً بريدياً عادياً؟ ألا أستحق أنا إنفاق بعض المال على ذلك؟". لكن ميليا تقدّر الفكرة والحب الكامنين في هذه اللفتة وأنه قد قدم لها الكثير من هذه البطاقات في مناسبات كثيرة أثناء عيشهما معاً لمدة إحدى وعشرين سنة دون أن تحولها إلى أمور أقل تميّزاً.

وكذلك الوضع مع آني حين يقوم بتقبيل عنقها من الخلف وهي منكبّة على غسل وجهها. فهي لا تدفع به إلى الجانب الآخر بلا مبالاة قائلة "ليس الآن!" أو "ألا ترى أنني منكبّة على عمل شيء ما الآن؟" فهي تعرف أن تصرف زوجها المحب التلقائي ليس إلا هبة لها فترد بدورها بكل مودّة. وتثني أوليفيا على سخاء زوجها في عطاء الآخرين فيما قد تعترض امرأة أخرى على ذلك وتبتغي منه أن يدّخر دولاراته، وتشعر بالامتنان حين يغسل الأطباق بعد أن تكون قد قامت بالعناية بالأطفال والمنزل طوال اليوم. وتعمد مرسيدس إلى التباهي أمام الجميع ببراعة زوجها بأعمال الطبخ وتحيطه علماً بمدى تقديرها له

في هذا المجال. فيما قد تعمد امرأة أخرى إلى التذمّر من أن زوجها يزاول أعمال شواء اللحم بشكل منتظم، فلماذا لا يقليه بسرعة بدلاً من ذلك ؟ وحين يعد زوج لين وجبة الفطور لها، لا تستجيب بالقول بشكل فظ "حسناً.. شكراً لك" نظراً لقيامه بسلق البيض أو قليه بنفس الطريقة لسنوات عدة بل تقول "رائع .. إن ذلك لرائع حقاً"، لأنها تدرك مدى أهمية تقديرها الصادق لزوجها.

وفي أحيان كثيرة لا ندرك أو نلمس هذه الهبات غير الملموسة التي يقدمها لنا أزواجنا. فهي ليست جلية للعيان أو مبهرجة كالخواتم الماسية والسيارات والفساتين الجديدة ولا يقوم الرجال بالإشارة إلى الهدايا غير المرئية أو الملموسة التي يقدمونها. ("انظري يا عزيزتي كم أولي اهتماماً لابنتنا وهي تزاول الرياضة البدنية بشكل منتظم"). ونتيجة لذلك فنحن قد نود الحصول على هدايا أفخم وأفضل من ما يقدمونه من هدايا. أو أننا نتعرّف إلى الهدية دون إبداء الاستحسان للطريقة التي قدمها الرجل بها لنا:" لماذا يُلزم نفسه برسم بطاقة ؟ أليس بوسعه شراء بطاقة جاهزة كما يفعل الآخرون؟" فإننا بذلك نرفض الهدية بطريقة أو بأخرى، ونرفض معها الرجل الذي قدّمها.

فحين تقومين برفض شيء ما بشكل متكرّر، فلن تستمري في تلقيه، ثم تطرحين تساؤلات بشأن عدم كون زوجك رجلاً رائعاً. فأنت بكل بساطة لا تتيحين له المجال لأن يكون رجلاً رائعاً حقاً!

ومن السهل التعرف على هدية ملموسة، فما هي إذن الهدايا غير المرئية أو غير الملموسة؟

- حين يقترب منك أولاً في الصباح ويقول لك "أهلاً حبيبتي"
- حين يلتقط عن الأرض منشفة الأطباق التي أسقطتها
- حين يقوم بتذكيرك للمرة الثالثة بموعد معين لك
- حين يسألك إن كنت تودين أن يحضر الأطفال معه من المدرسة

- حين يكون منهمكاً في العمل لكنه يواصل الثرثرة مع والدتك
- حين يقول لك "أحبك" قبل أن يقفل سماعة الهاتف
- حين يبتسم لك وأنت تهمين بالدخول من الباب

والقائمة قد تمتد إلى ما لا نهاية. فالهدايا غير الملموسة لا حدود لها ولا نهاية.. ويتوقف تدفقها المؤثر فقط حين تتوقفين عن تلقّيها.

تعمّدي أن تبدي وعيك لهذه الهدايا وتقديرك لها.. فتغنّي بما يقوم به من إطراء! وأبدي تقديرك لما يتفوّه أو يقوم به قدر المستطاع بكلمات نابعة من القلب وبصوت يمكنه سماعه.

وعليك أن تعرفي أنك قد لا تستحسنين الطريقة التي يقوم بها زوجك بتقديم الهدايا .. لكنها تظل هدايا في نهاية الأمر. أمثلة على ذلك:

- يقوم بتنظيم الخطط للاحتفاء بعيد ميلادك في اللحظة الأخيرة لذا تتم الحجوزات في الساعة 9.30 ليلاً فيما اعتدتِ أنت على تناول وجبة العشاء في الساعة 6.30 مساء. لا تبثي الشعور بالضيق والبؤس فيكما لأنك جائعة جداً ولا تصدري تنهدات تنمّ عن خيبة الأمل لكون الوقت أصبح متأخراً. قومي بالثناء على الفكرة الكامنة وراء اختيار المطعم وحجز المكان فيه.
- يقدم لك إناء خاصاً لوضع زجاجة العطر أثناء السفر التي تبدو متواضعة جداً وغير وافية ومن الصعب ملؤها. فبدلاً من انتقاد الهدية، قومي بإبداء التقدير لملاحظته لمدى تعلقك بالعطر واثني على حرصه على إنقاذك من التذمّر لعدم وجود زجاجات عطر يمكن حملها.
- يقوم بكل عفوية بتقديم نبتة سرخس لك ويشرح بكل حنان أنها بمثابة باقة زهور تعيش لمدة أطول لأنها تغرس في إناء. قاومي المبادرة بالقول إن أي شيء يزرع في إناء لا يضاهي باقة من الورد، وأن عليه أن يكون على علم الآن أن الأزهار الصفراء تشكل فكرة رائعة بالنسبة لك. اعمدي

إلى تقدير الهدية العفوية الطابع! وأعربي عن امتنانك لحسن انتباهه وتيقظه لمنحك شيئاً يمكن أن يدوم لأكثر من بضعة أيام.

بكلمات أخرى، لا تقومي بجرح ما يتسم به زوجك من رجولة لعدم قيامه بما تشائين بشكل صائب ووفقاً لمعاييرك الشخصية. قومي بدلاً من ذلك بالبحث عن القيمة التي تنطوي عليها جميع هداياه لك واستمتعي بالروعة التي يبرزها لك فيها.

لا تكتفي بتقدير ما يقوم به شريكك من أجلك، بل راقبي وأثني على ما يفعله من أجل الآخرين. واحرصي على أن يصل مديحك إليه وأن يتم على مسمع من الآخرين، ففي كافة الأحوال "إن الحياة يا حبيبتي لا تقتصر علينا نحن الاثنين دون غيرنا". فهو يعيش في عالم أكثر إتساعاً ويجب الاعتراف بأن ما يقدمه إلى العالم يستحق التقدير والثناء أيضاً. فذلك جزء من كونه رجلاً رائعاً.

لقد تأثرت دانيال بعمق بسبب الطريقة الحنونة التي تعامل بها زوجها مع والدتها وهي على فراش الموت، وهي طريقة قد لا تلاحظها امرأة أخرى أو قد لا تحظى باستحسانها. وحين تقوم طفلة أوليفيا البالغة الرابعة من العمر بقول شيء حسن عن والدها، تستجيب أوليفيا بطريقة تعزّز كل من مشاعر طفلتها تجاه والدها ومشاعر زوجها بإعلامه عن مدى تقديرها لكونه "أباً طيباً". كما كانت نانسي تشعر بالغبطة لأن زوجها كان يقوم باصطحاب الصبيين اللذين كانا قد فقدا والدهما منذ عهد قريب، لمشاهدة أو المشاركة في لعبة ما ولم تتهمّه بإهمال أسرته من جراء ذلك. فكانت تلمس بطولة فيما كان يقوم به وفارساً مقداماً في شخصيته. وكانت تعبِّر لزوجها عن مدى الاحترام الذي يكنّه له الشبان الصغار الذين كان يقوم بتدريبهم، ولم تشكُ من أنه كان عليه بدلاً من ذلك، أن يساعد في أعمال المنزل. وحين قام صديق لين بإيلاء العناية لوالدتها المصابة بالخرف، كان بوسع لين أن تردّ بسخط على كل شيء حسن قام به تجاه والدتها لأنه لم يكن يتصرّف على هذا النحو معها. تصوروا كم ستكون الأمور مختلفة

لو أنها ثارت غاضبة في وجهه لأنه كان يَعْتني بوالدتها وقالت "لكنك لم تتصرّف بهذا الشكل معي على الإطلاق!" لكن لين بذلت جهداً مستنيراً وناضجاً ومعنياً لتقدير كل الأعمال الخيّرة التي كان يقوم بها من أجل والدتها على الرغم من الصعوبات التي مرت بها في حالات كثيرة.

ويجب أن تحرصي على عدم الإعراب عن التقدير والثناء من أجل دفع شخص ما للقيام بعمل ما. فخلافاً للاعتقاد الشائع، لا يمكن أن تتم قولبة أي شخص من الجنسين وتحويله إلى شخص مختلف إلا لمدة قصيرة من الزمن على الأقل. فالتقدير لا ينطوي ضمناً على التلاعب بالأشخاص. فأنت تقدرين وتمدحين لمتعة القيام بذلك أي كجزء من حبك لشريكك الذي يخلق بدوره مناخاً عاماً من التقدير. كما أنك تقدرين وتحترمين تصرّفات محدّدة تعتبر مجدية وقيّمة بحق بالنسبة لك. ويعمل الجو الذي يسوده التقدير على استخراج أفضل ما لدى الناس من صفات كما بيَّن ذلك كل من العلم والمنطق بشكل متكرّر.

فأنت لا تُثنينَ على شريكك لأنه يقوم بنقل القمامة بهدف التلاعب في شخصيته لجعله يفعل الشيء نفسه في الأسبوع التالي، فهو ليس بدلفين تدرّبه على القفز حين يحين دوره. وكلنا نعرف الفرق بين التعابير الصادقة وغير الصادقة ونشعر بها. فالصادقة منها تصيب الوتر المنشود فيما تعجز غير الصادقة منها عن إصابة الوتر ذاته. فإن خطر على بالك أنه في وسعك الكذب والتحايل على الرجل، فإليك قصة "سيندي ذات الستة قيراطات" كما روتها إحدى السيدات:

> التقت فتاة شابة فاتنة وخلابة برجل واسع الثراء كان مطلّقاً. وأحبا بعضهما منذ النظرة الأولى أو الشعور بالرغبة الجنسية الجامحة فكان يبدو مغرياً وبارعاً. وكانت قد درجت على عادة انجذاب الرجال إليها حتى أنهم أفسدوها بإعجابهم بسبب جمالها الأخـــاذ. وفي أوائل العلاقة نقلها إلى مسكنه الموجود في حي راق للغاية ومنحها صفة القائمة على هندسة الأثاث فيه وجعلها تقوم بما تشاء. ولم تكن سيئة النوايا، ففي الواقع كانت

إنسانة طيبة فلم تكن تخرج معه لاستغلاله أو للحصول على مآربها.

وأنكر أنها كانت تقود سيارة مرسيدس جديدة وقلت في نفسي "يا إلهي - إنها سيارة رائعة .. لم أكن أعلم أنه في وسعها شراء سيارة كهذه".. لقد قدمها لها صديقها فقلت "يا له من أمر لافت.. ماذا فعلت لتحصلي عليها؟" فردت قائلة "لا شيء، قلت له شكراً وحسب". فقلت لها "ماذا تقصدين في ذلك.. قلت شكراً فقط؟" فقالت " كل مرة يقوم فيها بعمل حسن من أجلي سواء قدم لي زهرة أو مالاً للتسوق أو إسوارة ماسية، أضع يديّ حول وجهه وأقول "حبيبي شكراً جزيلاً لك .. لقد قمت ببث السعادة بي". والآن قدم لها سيارة مرسيدس فقلت في أعماقي "يا إلهي.. إن هذا ثمين كالذهب.. إنها محظوظة". وبعد ذلك بمدة وجيزة طلب منها أن تتزوجه، وكنا نسميها "سيندي ذات القيراطات الستة" لأن خاتم خطوبتها كان ماركيز من عيار أربعة قيراطات وعليه جوهرتين مستطيلتين من عيار قيراط واحد. وأخذنا نفكر جميعاً "هل يتبع ذلك نظارات شمسية وحارس أمن شخصي؟"

وأظن أنها كانت تشكره بكل صدق في مستهل الأمر لكن امتنانها أخذ يفقد نبرة الصدق بشكل تدريجي. وثابرت على قول الأشياء ذاتها والقيام بنفس الأمور لكن قلبها أخذ يخلو من الصدق. فلم تكن تقول كلمة "شكراً" كل مرة بصدق وإخلاص .. وبدأ هو يدرك ذلك. وطرأ تغيير على علاقتهما لأنها أصبحت ترى الأشياء التي يقدمها لها وكأنها أمراً مفروغاً منه. فما إن توقفت عن تقديره حسب اعتقادي، توقف هو أيضاً عن القيام بتقديم أو عمل شيء من أجلها. وكان ذلك نهاية القصة بينهما، فقد اتخذ قرار طلاقهما على الرغم من إنجابها طفلة من هذا الزواج.

فالتقدير يجب أن يكون صادقاً نابعاً من القلب علماً بأنه من الممكن تعلّمه. فحين كانت لين تراقب صديقها وهو يعتني بكل رأفة بوالدتها المصابة بالخرف، لمست الصفات الطيبة التي يتمتع بها ورأت أن في

أعماقه المزيد من هذه الصفات التي ستظهر نفسها لاحقاً. فقامت بكل تعمّد بمنح مساحة له لتشجيعه على إظهار أفضل ما لديه من صفات. وأخذت تعوّد نفسها على قول كلمة "شكراً لك" اعترافاً منها بكل ما قام به من أجل إسعادها.

واكتشفت ميلودي القدرة المذهلة للتقدير حين راقبت صديقتها وهي تتوجه نحو والدها بالشكر الجزيل جهاراً وأمام الجميع لأنه ساعدها في تنظيم المقاعد ولاحظت مدى امتنان الوالد إزاء ذلك. واستخرجت ميلودي عندئذ عبرة مفادها أن عليها أن تشكر زوجها لكل ما يقوم به من أعمال في المنزل حتى وإن كان من المفترض به النهوض بتلك الأعمال. فنظن في أغلب الأحيان أن عملاً ما هو واجب من واجباته فلا لزوم لشكره على ذلك. لكننا حين نتذكر أنه علينا إبداء امتناننا لكل ما يقوم به الشريك من أعمال سواء كانت متوقعة أم لم تكن، يفضي في نهاية الأمر إلى خلق علاقة مفعمة بالحب. فنحن الأشخاص الأكثر أهمية في حياة الشريك. فحين نتريث ونبذل جهداً لإحاطة شريكنا علماً بمدى أهميته بالنسبة لنا، نعمل بذلك على تنمية ثقته بنفسه وبذلك الرغبة في والقدرة على أن يظهر أروع ما لديه.

فمع قيامك بالتقدير النابع من القلب لسلوك معين قام به زوجك، تخلقين بذلك مناخاً عاماً يسوده التقدير تجاه شريكك. والأشخاص يزدهرون ويتطوَّرون في بيئة من هذا القبيل. وفي ظل هذه الظروف، يعمل شريكك على إبراز مدى روعته لك بشكل متكرّر.

الأسبوع الثاني من خطة الخمسة والثلاثين يوماً باتجاه الرجل الرائع: الأيام من [illegible] إلى 10

تقومين خلال هذا الأسبوع بما يلي:

الاستعادة الذهنية للأشياء التي كنت تقدّرينها في زوجك حين التقيت به لأول مرّة

الإعراب عن تقديرك لما تقيِّمينه وتحترمينه لدى زوجك

التعرّف على ما يقدمه لك زوجك من هدايا ملموسة وغير ملموسة

الثناء على الجوانب الممتازة لهذه الهدايا وتجاهل الجوانب غير المميّزة

الاعتراف بمدى سخاء زوجك في عطاء الآخرين وإطراء هذا الجانب من شخصيته

اليوم 6: سأستعيد ذهنياً اليوم الأشياء التي كنت أقدّرها في زوجي حين التقيت به لأول مرّة

عودي اليوم بذاكرتك للوضع الذي كان عليه حين التقيتما معاً لأول مرة، وتذكّري ما أحببته بشكل كبير في زوجك بدءاً بالأمور الفيزيائية. فما هي الأشياء المادية التي جُذبت إليها؟ أهو شعره أو قامته أو ابتسامته أو البريق الذي يشع من عينيه؟ أطلقي العنان لذاكرتك لتعود إلى المرات الأولى التي لمس أحدكما الآخر: الطريقة التي أمسك بها يدك، أو التي كان يضع ذراعيه حول خصرك أو تلك القبلة الشهية الأولـــى.

ثم التفتي إلى ما جُذِبتِ إليه من الناحية العاطفية والذهنية: كيف كان يعمل على إضحاكك، أو مدى إعجابك بتفانيه في عمله ومدى تمتّعك بتناول الحديث معه بشأن فيلم قمتما بمشاهدته للتو. قومي بتأمل الأبعاد الروحية لعلاقتكما

الآخذة بالتبرعم مهما اختلفت تلك الأبعاد بالنسبة لك، وقاومي فكرة التفكير "إنه لم يعد كما كان من قبل!"، وسلّطي تركيزك على الأمور التي كنت تشعرين بالتقدير لها فيه والأشياء التي كانت تنطوي على قيمة بالنسبة لك عندئذ.

اليوم 7: سأعرب اليوم عن تقديري للأشياء التي أقيّمها وأحترمها في زوجي

قومي اليوم بالنظر إلى ما تقيّمينه وتحترمينه في شخصية زوجك بصورة حصرية، فالذكريات التي استعدتها البارحة قد هيأتك لتمرين هذا اليوم، حيث أحضرت في ذهنك الصفات التي تجاهلتها أو تحولت إلى أمر مفروغ منه على مر الزمن. فقولي اليوم على سبيل المثال " شكراً يا حبيبي لما تقدمه من دعم لي على الدوام ولكونك جاهزاً لمساعدتي والعمل من أجلي". حتى ولو لم يكن الشريك قد فعل ذلك اليوم بالذات أي شيء بوجه خاص من أجلك. فأنت تعبّرين عن تقديرك لشخصه أو لما يقوم به بوجه عام كجزء من كونه الشريك. فيمكن أن تقولي "شكراً لأنك تتعامل بطيبة مع الأطفال .. فقد كان ذلك يؤثر كثيراً بي"، حتى وإن لم يكن الأطفال موجودين في ذلك اليوم. ويمكن أن تقولي له "إنك شخص رائع في تعاملك مع الناس .. إنني لأقدّر في شخصيتك ذلك الجانب" حتى وإن لم يكن قد تعامل مع أي شخص آخر باستثنائك وباستثناء الكلب ذلك اليوم. قولي له بصدق "أحب مظهرك وأحب رائحتك وملمس بشرتك" وأخبريه بما تقدّرين فيه من صفات طالما أنك صادقة حيال ذلك. فإذا ما تعرضت لفقدان عادة الإعراب عن تقديرك لزوجك، قد يبدو ذلك صعباً وقد تتمكنين من قول شيء واحد أو شيئين. حسناً .. لا بأس .. فلقد باشرت بالعملية.. فسوف تحققين تحسّناً في سياق التدرب على ذلك يوماً بعد يوم.

اليوم 8: اليوم سأقوم بالتعرُّف على ما يقدمه لي زوجي من هدايا ملموسة وغير ملموسة

قومي اليوم بشكل متعمّد بالتعرّف على الهدايا الكثيرة التي قدمها لك زوجك وابدأي بالملموسة منها ـ أي الأشياء المادية. فمثلاً، قد يتولّى زوجك

المسؤولية المتعلقة بإيجار المسكن أو الرهن العقاري الخاص به أو قد يقدم البعض أو الكثير من المال الذي يسهم في نفقات الأسرة. قد يكون قد ابتاع لك ثوباً في مناسبة عيد ميلادك الأخير أو قرصاً تسجل عليه أغان (سي دي) أحس بأنك معجبة به. قد يكون قد قام بتسديد فواتير وجبات العشاء التي تناولتها في الخارج أو بدفع ثمن تذاكر السينما. قومي بإلقاء نظرة حول منزلك وذكّري نفسك بما قدمه من مساهمات مادية لك ولمنزلك ولرفاهك.

وبعد ذلك قومي بالتركيز على الهدايا غير الملموسة أو غير المرئية - تلك الهدايا التي يقدمها زوجك لك والتي تحمل طابعاً غير مادي (فلا يمكن ذوقها أو لمسها باليد أو شمّ رائحتها) لكنها مع ذلك هدايا قيّمة. فقد يذكّرك بموعد هام عليك أن لا تنسيه، أو يقوم بطهي طعام العشاء لك أو يحضر لك فنجان القهوة في الصباح. قد يستقبلك بضمك إلى صدره حين تعودين إلى البيت في نهاية النهار أو يتحدث بفخر أمام الجيران عن الزهور الجميلة التي قمت بغرسها، أو قد يقوم بتغيير الزيت في محرّك سيارتك أو يخبرك بأنك تصنعين فطيرة التفاح على أفضل وجه ممكن. فكل هذه هي بمثابة هدايا. عودي في ذاكرتك إلى ذلك اليوم أو الأسبوع أو الشهر الذي مضى وضعي خطياً قائمة بجميع ما وهبه لك زوجك خلال فترة وجيزة من الزمن، من هدايا، ملموسة كانت أم غير ملموسة.

اليوم 9: سأقوم اليوم بالثناء على الجوانب الممتازة لهذه الهدايا وتجاهل الجوانب غير المميّزة

وبعد أن تعرّفت على الهدايا الكثيرة التي قدّمها لك زوجك، ستقومين اليوم بالثناء عليها أمام نفسك أولاً ومن ثمّ أمامه. والتحدي الماثل أمامك يتمثل في التمكن من تجاهل ذلك الصوت الذي يتردد في رأسك ويقول"ما القصد من ذلك، هل علي أن أشكره على إسهامه في دفع إيجار المنزل! فأنا أقوم بذلك أيضاً ولا أجد من يشكرني على ذلك!" أو" إذن فلقد قام بتغيير الزيت في محرّك السيارة .. هل تريدين قائمة بكل شيء أقوم به من أجله ولا أحصل على كلمة شكر لقاء ذلك؟". أشكريه في جميع الأحوال وأعربي له عن مدى تقديرك لشخصه ولما

يقوم به. أعربي عن امتنانك له شفهياً أو عن طريق قبلة أو بضمّه إليك أو بوضع ملاحظات أو بطاقات صغيرة ـ أي شيء يبدو ذا مغزى بالنسبة لك وكوني صادقة في ذلك. فإن لم تتمكني من دفع نفسك للقول " شكراً لذهابك إلى محل البقالة" لا تتفوهي بذلك. قومي بالعثور على هدية تحظى بتقديرك وعبّري عن شكرك النابع من القلب لهذه الهدية بالقول" أشعر بالبهجة حين تضمني إلى صدرك لدى قدومي إلى البيت. شكراً لك". وتلافي الإعراب عن امتنانك لشيء لا تحسين بأنك ممتنة له. أعثري على ما ينطوي على قيمة بالنسبة لك فيما يقدمه وأعربي عن تقديرك لذلك؛ فحين تسمعين ذلك الطنين المزعج في ذهنك يقول "بلى .. بالتأكيد لقد ابتاع رداء لي. لكن يا إلهي .. ما أقبح لونه!" ـ وافقي على ذلك. فهذه هي الحقيقة! لكن لا تدعيها تحول دون إبداء تقديرك للقيمة التي تنطوي عليها الهدية "شكراً لك لتقديمك هدية سخية كهذه بمناسبة عيد ميلادي". اعترفي بأنك تقدرّين مدى تفكيره بك وبالأمور التي تهمك. فحقيقة أن لون الرداء قبيح تمثل أمراً لا صلة له بالوضع. قومي بالثناء على الجانب الممتاز من هداياه، ذلك الجزء الذي ينطوي على قيمة بالنسبة لك بكل صدق وغبطة.

اليوم 10: اليوم سأعترف بمدى سخاء زوجي في عطاء الآخرين وإطراء هذا الجانب من شخصيته

من السهل الشعور بالغيرة تجاه ما يوليه زوجك من اهتمام للآخرين ولا سيما حين تشعرين بالحرمان من ذلك. وهنا تكمن أهمية شق الطريق في اليوم العاشر من الخطة. فبادئ ذي بدء، عليك أن تعترفي بوفرة الهدايا الملموسة منها وغير الملموسة، التي يهبها زوجك لك قبل أن تحاولي إطراء سخائه في عطاء الآخرين. فحين تقومين بالثناء على زوجك لما يهبه للآخرين من هدايا، تأكدي من التطرّق إلى المعنى الذي ينطوي عليه ذلك بالنسبة لك. فهو يريد أن يكون فارسك ذا الدرع اللامع! لذا فرأيك فيما يقوم به يعتبر مهماً بالنسبة له. فقولك "إنني لأقدّر بالفعل ما تخصّصه من وقت لتدريب الصبيان على لعب كرة القدم" قول عظيم، لكن الأفضل من ذلك أن تقولي "إني أحب قدرتك على أن

تكون رمز المعلم القدير بالنسبة لهم وأحب مدى إعجابهم بك واحترامهم لك".

قومي بإطراء سخاء زوجك بعطاء الآخرين سواء كان ذلك على مسمع منه أو لم يكن. لا تحتفظي بامتنانك في أعماقك واجعلي الجميع يدركون مدى تقديرك لما يقدمه زوجك من أعمال للعالم بأسره. قد يبدو ذلك محرجاً، وبخاصة إن لم تكوني معروفة بالإسراف في التعبير عن مشاعرك لكن الأمر سيزداد سهولة مع استمرارك بالقيام بذلك.

قومي باستغلال نهاية الأسبوع لكي تكرري أعمال اليوم الذي بدا لك أكثر إثارة للتحدي.

اعملي على تتبّع ما أحرزته من تقدم على أساس يومي على جدول بعنوان "ما هو الذي حققته اليوم؟". وضعي العلامات لتعقب ما حققته : علامة واحدة لـ"نعم حققت ذلك"، وعلامتين لـ "نعم حققت ذلك بالفعل" أو ثلاث علامات لـ" كنت رائعة في تحقيق ذلك!" وضعي علامة سلبية أو علامة الصفر أن لم تكوني قد قمت بتطبيق بند ما. فعندئذ يمكنك ملاحظة ما حققته من إنجازات بلمح البصر.

تذكري المواظبة على تطبيق بنود الأسبوع الفائت فيما أنت تمضين قدماً إلى الأمام بخطة هذا الأسبوع.

ماذا حققت اليوم ؟

الأيام من 6 إلى 10

البند	اليوم 6	اليوم 7	اليوم 8	االيوم 9	اليوم 10		
هل استعدت ذهنياً الأشياء التي كنت أقدّرها في زوجي حين التقيت به لأول مرّة ؟							
هل قمت بالإعراب عن تقديري للأشياء التي أقيّمها وأحترمها في زوجي؟							
هل عملت على التعرف على ما يقدمه لي زوجي من هدايا ملموسة وغير ملموسة ؟							
هل قمت بالثناء على الجوانب الممتازة لهذه الهدايا وتجاهل الجوانب غير المميّزة ؟							
هل اعترفت بمدى سخاء زوجي في عطاء الآخرين وأطريت على هذا الجانب من شخصيته ؟							

المديح هو كنور الشمس بالنسبة لنفس الإنسان

فليس بوسعنا أن ننمو ونزهر في غيابه ..

جيسي لير، المؤلف الإيحائـــــي.

الفصل 3

قبولـــــه لك، قبولـــك له

الرجل الرائع هو الرجل الذي يبدي قبوله لك كما أنتِ وكيفما كنت.

ولا يتطلب الرجل الرائع منك أن تكوني صورة تجسّد فكرة مكوّنة مسبقاً عن كيف يجب أن تكون المرأة، أو يحاول قولبتك وتحويلك إلى إمرأة مختلفة، ولا يفرض عليك الطابع الذي يعتبر نموذجاً للأنوثة المثالية في عينيه.

فالرجل الرائع هو الذي يحب الإنسان فيك. فهو من النضج بمكان بحيث يستوعب بتفهُّم ما لديك من عيوب ونقاط ضعف. فهو لا يحرجك أو يشعرك بالخزي أو بعدم الاحترام أمام نفسك وأمام الآخرين، بل يبث فيك الشعور بالبهجة والرضى عن الذات.

ميلودي : قبل أن التقي بزوجي كنت أقوم بمواعدة رجل آخر كان يود أن يكون مظهري ممتازاً بشكل دائم ويواظب على ملاحظة كل التفاصيل. فكان شديد التدقيق بحيث يقول "ماذا حدث .. لماذا لم تقومي بتجميل أهدابك اليوم؟" أو يقترح قيامي بارتداء فستان آخر. فمظهري الخارجي كان بالنسبة له مهمّاً بشكل يفوق اهتمامه بما أشعر به في أعماقي في ذلك اليوم، كإحساسي بالحاجة إلى الاسترخاء وعدم الرغبة في وضع

مساحيق التجميل على وجهي أو ارتداء فستان. فكنت أحس دائماً أنه علي أن أرتدي حسب مشيئته.

أما زوجي فمختلف جداً عنه، فهو لا يكاد يلاحظ ما أرتدي حتى حين أود منه ملاحظة ذلك، لكن ذلك كان يشعرني بأنني أقَدِّرُ بشكل أكبر قبوله لمظهري كيفما كان. وحتى حين أنظر في المرآة وأرى أن شعري في حالة فوضوية بشكل كلي وأسأله "لماذا لم تخبرني بأن تسريحتي مريعة؟" يرد قائلاً "أظن أن تسريحتك عظيمة!" أقـدّر ذلك وأقدّر فكرة أنه ليس علي أن أبدو في مظهر لائق بشكل دائم أو أن أبدو أنيقة بأي شكل من الأشكال لكي أفوز بحبّه لي.

فالرجل الرائع هو الرجل الذي يحبّك كما أنت وكيفما كنت.

دانيال : قبل أن أتزوج كنت أواجه مشاكل كثيرة وتخللت حياتي الكثير من الظروف غير المؤاتية إلى حد ما، ونقلت كل الحمولة التي كانت تثقل كاهلي إلى كاهل زواجنا، واستغرق التطرق للحديث عنها وقتاً لا يستهان به. وحين قمت في نهاية الأمر بصبّ كل ما في أعماقي من مشاعر، نظر إلي وقال "إني أرى فيك إنسانة نقية طاهرة" وبعد ذلك أدركت "إنني أظن أنه بوسعي قضاء العمر بأكمله مع هذا الرجل".

فالرجل الرائع يقبل بك بشكل كلي، بما في ذلك ماضيك أكان بريئاً أم لم يكن.

دانيال : من بين الأمور البارزة والهامة هو قبول زوجي لي ـ قبوله لما أشكو منه من عيوب وحالات فشل. فلقد مضى على زواجنا عشرون عاماً ولدينا ثلاثة أطفال. ففي أوائل الأمر كان يقول لي طوال الوقت "إنني لست بالخصم بالنسبة لك!". فما إن أدركت وجود اختلافات في شخصيتينا وأن هذه الاختلافات مؤاتية، أدركت أنه يقبل بي كما أنا وأخذت أقبل به على النحو الذي هو عليه كذلك.

كانت دار العبادة التي نرتادها تُقيم حفل عشاء كل يوم أربعاء وكنا نذهب إلى هناك كل أسبوع تقريباً. وكان زوجي في الغالب يذهب إلى دار العبادة مباشرة بعد العمل، وأتجه أنا مع الأطفال من المنزل إليها بشكل مستقل. وكان المطر غزيراً جارفاً بشكل مريع في يوم الأربعاء ذلك وبالرغم من بعض أعمال هندسة المناظر الطبيعية التي أجرتها دار العبادة لكنها لم تعد أشكالاً مخروطية مظليّة أو ما شابه ذلك. فحين قدت السيارة باتجاه رقعة وقوف السيارات اندفعت إلى الخلف نحو قطعة أرض تم حفرها مؤخراً وتحوّلت إلى وحل وطين. وحاولت أن أقود السيارة إلى الأمام لكي أخرجها من الوحل لكنني كلما زدت من محاولاتي كلما غاصت السيارة نحو طبقة أعمق من الوحل. وجاء زوجي حاملاً مظلته ورأى السيارة غارقة في الوحل، فقال لي أن أدخل إلى الدار بعيداً عن المطر ودعا فريق النجدة. وكان كل شخص يمر به في الطريق إلى الدار ينظر مستغرباً إلى نوع المأزق الذي تورّط فيه وكأنه يقول "يا له من عمل مغفل.."، والأسوأ من ذلك، كما قال لي زوجي، أن أحد رجال النجدة نظر إلى الوضع وكأنه يقول "أنا لا أستطيع أن أصدّق أنك فعلت ذلك". وكان مظهر زوجي يوحي بما مفاده "أنا لم أقم بذلك! إنها زوجتي!" لكنه لم يقل شيئاً من هذا القبيل. وقال "لا بأس .. لقد قمت أنا بذلك" وكان يعني ما يقوله. لقد شعرت بتقدير حقيقي تجاهه. ومررت بتجارب مماثلة على مدى السنين. فهو لا يجوب الأماكن ويتحدث عن الأخطاء التي أرتكبها أو يقول أشياء سيئة عني في غيابي أمام أي شخص.. وإنها لنعمة من السماء.

فالرجل الرائع هو الذي يقبل ما تقومين به من زلاّت أو أخطاء دون أن يحرجك أو يجعلك تشعرين بالخزي بأي طريقة من الطرق.

أوليفيا : أنا لا أولي اهتماماً لأناقتي وأرتدي ثياباً منزلية فضفاضة لذلك كنت أكن التقدير لأن زوجي أليكس(أليك)، لا يعنيه ذلك أيضاً. فحين كنا

في مرحلة المواعدة كنت أقول "هل أنت لا تهتم بالفعل؟ هل حقاً أنك لا تشعر بالاستياء إذا ما ارتديت بلوزة التي شيرت في السرير"؟ وكان يرد قائلاً "نعم .. فأنا لا أرى أن ذلك عملاً خاطئاً".. وشعرت بالتقدير له بشأن ذلك.

فالرجل الرائع يقبل بك كما أنت وبالطريقة التي تحبّذين أن تكوني بها.

لاني: لقد طرأ تغيير على جسمي على مرّ الزمن ولم أقم بالاعتناء بشكلي حين كنت أصغر سناً. لكن زوجي يقبل بي، ولا يفرض ضغوطاً علي لكي أكون شيئاً أو شخصاً مختلفاً عن شخصي أنا. وينتابه الشعور بالقلق أحياناً حيال صحتي نظراً للزيادة في وزني، وكان يتطرق بالحديث إلى ذلك معي لكنه يتوقف عن فرض الضغوط علي بمجرد أن أقول "لا تفرض ضغوطاً علي" فيرد قائلاً "حبيبتي .. إني أحبك كما أنت" مما يثير إعجابي بذلك ويزيل عني كل الشعور بضرورة أن أكون الزوجة المتفوقة على الجميع أو الزوجة ذات المظهر والأداء الممتازين. **فهو يبدي قبوله بي بكل ما لدي من نقاط ضعف .. ويقبلني كما أنا.**

الرجل الرائع يكون صريحاً مستقيماً معك ويبدي على الدوام قبوله بك.

كورين سيدة في الثانية والأربعين من العمر وذات بشرة بيضاء وزواجها من جوردان هو الزواج الثاني وكذلك بالنسبة له. وهو يعتز بأصله الإسباني كما أنه أبيض البشرة، ويبلغ الثالثة والأربعين من العمر ولديه ابن راشد من زواجه السابق، وقد أثمر زواجه من كورين عن طفل يبلغ ثمانية عشر شهراً. وتقوم هي بإدارة شؤون المكتب الأمامي لمتخصصين في المجال الطبي فيما يعمل هو على تصريف أعمال إدارة الشحن لشركة متوسطة الحجم. وقد مضى على زواجهما ست سنوات.

كورين: كان زواجي الأول بمثابة علاقة مستبدة قاسية. وحين اقترنت

بزوجي الثاني كان علي أن أتذكر أنني لم أعد متزوجة من ذلك الرجل الأول الذي كان يسيء معاملتي. فزوجي الثاني كان يختلف عن الأول، فلم يكن من الصائب أن أستجيب له كما كنت أفعل مع زوجي الأول، وأدركت أنه كان علي أن أتوقف عن ذلك فقلت في أعماقي "حسناً.. علي أن أعتاد على الرد بالطريقة الصحيحة والمناسبة". وقد ساعدني زوجي كثيراً في ذلك لأنه كان يحبني على النحو الذي كنت عليه، وأذكر أنني كنت مستاءة وغاضبة ذات مرة فبدلاً من أن يبادلني الصراخ بالصراخ أو يقوم بضربي كما كان يفعل زوجي الشرس السابق، أمسك بي وضمّني إلى صدره وانفجرت في البكاء! بكيت وبكيت من أعماق قلبي فقال "يا إلهي .. ما الذي حدث؟" فما أبكاني هو الطريقة التي أمسك بي. فلقد اعتدت على أن يتم الدفع بي إلى الخلف والاضطهاد، فمجرد عدم قيامه بالصراخ في وجهي أو بفعل شيء من هذا القبيل بل القيام بدلاً من ذلك بضمي ومعانقتي جعلني أفكر "يا للروعة .. إنه يحبّني حقاً.. فهذا الرجل يقبل بي حتى حين أكون غاضبة ومستاءة". وسُحِرتُ بذلك الموقف الذي تجسَّد في قدرته على أن يراني كما أنا دون أن يركز على الغضب الذي انتابني أو على جوانب عدم الاتفاق بيننا.

فالرجل الرائع يمكنه أن ينظر إلى ما وراء عواطفك المباشرة ويقبلك كما أنت بالفعل.

جوليا: لم يحدث على الإطلاق أن تشاجرت مع زوجي خلال السنوات الثلاث ونصف السنة التي مرت على زواجنا. حيث كنا نتبادل التصرف والحديث بهدوء وتناولنا ذلك بالنقاش. فقد كنت قبل ذلك قد خرجت من زواجي الأول المتسم بالتسلُّط حيث كنت أتعرض للعنف البدني وكنت أحس بالرعب طوال الوقت، لكن تلك المرحلة انتهت والتقيت بهذا الرجل الرائع، ألا وهو زوجي. فقد خضت تجربتين غاية في التطرف في حياتي. فنحن نتحدث عن هذا النوع من الاحترام الذي نتبادله، ذلك النوع الذي يمكنني رؤيته ولمسه.. فهل من حاجة لأي منا أن يتجاوز ذلك؟

فالتواصل والتفاهم كانا يغمران زواجنا .. وكنا نعمل دائماً على التأكد من أننا نعرف موقعنا من ذلك الحد الفاصل بيننا .. مما يسهم كثيراً في علاقتنا. فأنا أكن الاحترام لزوجي وهو يبادلني ذلك. فإذا قمت بإبداء الاحترام تحصل مقابل ذلك على الاحترام. وفي رأيي أن المرأة هي التي تحدد إيقاع العلاقة وطابعها في المنزل بالمواقف التي تتخذها وبالحالات النفسية التي تمر بها، وربما لأن الرجل أقل ميلاً إلى التعبير عن نفسه شفهياً ويتصف بقدر أقل من العاطفية. فنحن دائماً نحاول أن نخلق جواً من الإحترام في منزلنا حتى يخيّم السلام عليه.

فالرجل الرائع هو الرجل الذي يريد منك أن تشعري بقبوله بك ويبذل المساعي تبعاً لذلك.

كورين : إنني أحب زوجي حباً جمّاً وكنت أقول له دائماً "إنك نفحة من الهواء النقي" لأنه يجعلني أن أكون كما أنا. ففي زواجي التعسفي السابق، كنت خاضعة لسيطرة زوجي الذي كان علي أن أقوم بكل شيء حسب مشيئته، لكن زوجي الآن غاية في الاختلاف عنه والتقيت به لأول مرة في المدرسة الثانوية ومرة ثانية أثناء مناسبة لقاء مدرستنا الثانوية بعد عشرين عاماً. وأذكر أنه كان مميّزاً جداً لأنه كان يتقن فن إضحاكي حيث كنت أجلس على المقعد وأتحدث معه وكل ما كنت أفعله أثناء حديثنا هو أن أغرق بالضحك أمام مزاحه وكنت مولعة بذلك. ورأيت في عودته إلى حياتي بعد مضي عشرين عاماً نوعاً من التدخل الإلهي لأنه قد حان الوقت لأشعر ببعض السعادة والبهجة. فقد كانت حياتي مسلسلاً من الكآبة والظلم واليأس أثناء علاقتي السابقة .. فقدم زوجي ليغمرني بالغبطة ويدخل الفرح إلى قلبي .. إنه رائع للغاية بحيث أنه جعلني أن أكون كورين كما أرادني الله أن أكون. وقد ساعدني قبوله لي على أن أنمو وأتطور بطرق شتى وفتح آفاقاً كثيرة في حياتي لم أكن أعرف أنها متاحة أمامي. فأقوم الآن بتمثيل النساء وتنظيماتهن، وأدرب على الرياضة الهوائية (الأيروبيكس). وقد تعلمت كيف أتكلم أمام الناس،

الأمر الذي كنت أعجز عن القيام به من قبل. وقد مررنا أنا وزوجي في علاقات متحجّرة قاسية سابقــة أيضاً، فحين التقينا معاً أدركنـــا "إن ذلك هو ما نريد: أن أقوم بتقديرك وأن تبادلني التقدير". إنني ممتنة لهذا الرجل لتقديمه يد المساعدة لي في التعرف على الحياة بهذه الطريقة الجديدة.

إن تقدير الرجل الرائع لك يؤدي إلى تعزيز قبولك لذاتك.

إنه لمن الرائع أن يحظى المرء بالقبول كما هو فحسب، مما يتيح المجال للشعور بالأمان في إطار العلاقة من الناحيتين العاطفية والبدنية على حد سواء. فحين تشعرين بالأمان في علاقة ما تحظين بالشعور بالاسترخاء، فيضمحل ذلك التوتر حين يغمرك الدفء النابع عن فكرة أنه من الرائع أن تكوني كما أنت. وهذه هي التجربة التي خاضتها دانيال حين قام زوجها لدى معرفته بالماضي الذي مرت به، بالقول " إنك إنسانة نقية طاهرة في عيني". ويا له من شعور بالتحرر والانطلاق بالنسبة لها إلى حد أنها قالت في أعماقها "أعتقد أنه بوسعي أن أقضي حياتي بأكملها مع هذا الرجل!".

فالرجل الرائع يشعرك بالأمان. وثمة الكثيرون من الرجال الذين يقولون "إنك محاطة بالشعور بالأمان لأنك معي .. وأنا أحبك". لكن الرجل الرائع يفي بوعده هذا بتطبيق ما يقوله عملياً. فقد كان باستطاعة زوج دانيال بكل سهولة حين أخذ الناس ينظرون إليه باستنكار حين علقت سيارتها في الوحل "نعم إنها زوجتي .. ألا تعلمون كيف يقدن النساء!" لكنه آثر عدم قول ذلك وحافظ على شعورها بالأمان العاطفي. وحين أعربت كورين عن استيائها وسخطها لم يقم زوجها بالرد كما كان يفعل زوجها الظالم بمبادلتها الصراخ بالصراخ أو بالتصرف بعنف بدني بل أمسك بها وضمها وجعلها تدرك أنها في وضع آمن حتى وهي غاضبة.. يا له من مستوى علاجي شافٍ!

ولا ريب في أن ثمة قضايا كان من المتوجب التطرق اليها بين كورين وزوجها. فلا توجد علاقة يسودها الجو الملتهب بالعاطفة طوال الوقت، لكن باستطاعة الرجل الرائع البحث عن طرق لمناقشة جوانب الخلاف التي من شأنها الحفاظ على الرفاه العاطفي لدى الزوجين. فالقبول الذي أبداه زوجها لها حتى وهي في خضم غضبها ساهم بجعلها تعي بأنه لا حاجة لها للرد على زوجها الثاني بالطريقة التي كانت ترد بها على زوجها الأول. فقد تمكنت من تعلم فن التعاطي مع شعورها بالغضب بطرق أخرى لكي يصبح في مقدورها الإسهام في الرفاه العاطفي لزواجها.

فالاحترام المتبادل يشكل طريقة أخرى للتعبير عن قبول كل طرف للآخر. وهو - أي الاحترام - ينطوي على نظرة تقدير إلى الشخص الآخر والشعور بمدى أهميته. فحين تكن احتراماً لشخص ما، لا تقوم بالتدخل في مصالحه، لا بل تسعى إلى الحفاظ على تلك المصالح والاهتمامات ومن بينها سلامته وشعوره بالأمان ورفاهه. وهنا تبرز ما خاضته جوليا من تجارب فيما يتعلق بالاختلافات بين علاقتها السابقة مع زوج متسلط وعلاقتها الحالية مع رجل رائع. فهما يكنّان الإحترام لبعضهما البعض ويتجسد جزء من ذلك الاحترام في تناول بعض القضايا بالنقاش دون صراخ وبصوت منخفض. فقد لا يأبه رجل ما لمدى تأثير الصراخ في وجهك قائلاً "إنها تستحق ذلك! وإن يكن! فلم أسبّب لها الأذى" - وكأن الأذى يقتصر على العنف البدني. فالنساء اللواتي تعرّضن للصراخ بشكل منتظم يدركن ما يسفر عنه العنف الشفهي من أضرار تلحق باحترام الذات وأهميتها - أي ما يشكل نواة الكيان البشري، فقبول الآخرين كما هم لا ينطوي ضمناً على كون المرء على الطرف المتلقّي للأذى .. والرجل الرائع لا يقدم ذلك ولا يقبل به أيضاً.

وقد أوردت البحوث التي أجريت في الآونة الأخيرة بشكل حاسم أن الأمان العاطفي، أي القدرة على التحدث بصراحة مع الشريك عن قضايا هامة في جو يسوده التواصل والدعم العاطفيان، هو من بين المزايا الأساسية للزواج السليم

والمعافى. فهو يضاهي من حيث الأهمية الأمن الشخصي للعلاقة السليمة أي التحرّر من الخوف من الأذى العاطفي أو البدني.

وانطلاقاً من الشعور بالأمان والسلامة في العلاقة، يصبح تحقيق الكثير من الأمور الحسنة ممكناً. فيشعر المرء بثقة أكبر بالنفس في سياق انطلاقه في الحياة، وحيال مواجهة التحديات الأكثر صعوبة والتوصل إلى تحقيق كل ما في وسعه القيام به. فكورين على سبيل المثال، تتصف بالبلاغة في التعبير عن الآفاق الكثيرة التي أتيحت أمامها نتيجة قبول زوجها لها، فهي تجد متعة في كونها هي وتتوق إلى أن تنمو وتتطوّر، وتشعر بعميق الامتنان لزوجها لأنه أوجد لها "حياة جديدة مكتملة" وتعلمه ذلك بشكل مؤكد. وكما سنرى في الفصول اللاحقة، فإن الشعور بالأمان العاطفي مشفوعاً بإيمان راسخ من جانب الرجل الرائع بك، يشكّل الأساس للانفتاح الذاتي والتبرعم لعدد كبير من تجارب السيدات.

وثمة رجال لا يقبلون بنا ـ رجال كزوج ميلودي الذي يريد وجهك مجمّلاً بالمساحيق على الدوام أو يتوقع منك أن ترتدي ثيابك بطريقة معينة سواء شئت ذلك أم أبيت. فالرجال الذين من فصيلة زوج ميلودي السابق يحاولون السيطرة عليك وإصدار الأوامر لك بما عليك أن تفعلي أو لا تفعلي بغض النظر عما تشعرين به إزاء ذلك. أولئك الرجال الذين خلافاً لزوج دانيال، يكونون مفعمين جداً بالحماس لإحاطتك علماً بمدى حماقتك، ومدى سوء أدائك لهذا العمل أو ذاك، أو مدى ما تتصفين به من غباء لقيامك بعمل معين بطريقة ما.

أولئك الرجال غير مؤهلين لوصفهم بأنهم رجال رائعون.

فكيف تتعرفين إلى السمات التي توحي لك بأن الرجل سيقبل بك كما أنت مقابل ذلك الذي لا يفعل ذلك؟ وإليك هنا بعض الطرق المختلفة التي يقوم بها الرجال بالاستجابة في ظل ظروف متشابهة.

الرجل الذي لا يقبل بك كما أنت يتفوه بأمور من هذا القبيل:	الرجل الذي يقبل بك يقول ما يلي:
" تبدين مريضة اليوم. ما الأمر؟" "ألا يمكنك القيام بعمل ما بشكل صائب؟" "أنت دائماً تعانين من نسيان الأشياء، إنه لأمر مثير للاستياء" "أنا لا أستطيع أن أصدق أنك قمت بذلك! يا للغباء!" أو أسوأ من ذلك" أنك امرأة حمقاء" "هل علي أن أقوم بكل شيء هنا؟ ألا تستطعين فعل شيء ما أيتها الأميرة؟" "إنك غاية في الحساسية! فكل ما أقوله يثير استياءك".	" أنت لا تبدين على ما يرام .. هل أنت بخير؟" "هل تواجهين مشكلة في القيام بذلك؟ هل تبغين المساعدة؟" "إن رأسك يعج بالقلق .. من السهل التغاضي عن الأمور". "كل منا يمر بصعاب من نوع ما. كيف يمكنني أن أساعدك في ذلك الآن؟" "يبدو أنك تواجهين صعوبة في النهوض بذلك .. هل يمكنني مد يد العون لك؟" "لقد أغضبتك.. إني أعتذر.. لم أقصد أن أسبب ذلك .. دعيني أجد طريقة لقول ذلك بشكل مختلف".

إن الرجل الذي لا يقبل بك كما أنتِ لا يبدي رغبة في الإصغاء إلى مشاكلك وهمومك والقضايا التي تهمّك، وسيلقي دائماً باللوم عليك نتيجة لمواطن ضعفك وفشلك. ولن يظهر شفقة أو تعاطفاً نحو الإنسان الباسل فيك الذي ارتكب خطأً كما يحدث مع جميع البشر. ولن يتطوع برأفة أو يبدي استعداداً لمساعدتك في مشاكلك على اختلافها.

والرجل الذي يقبل بك كما أنت يخلق لك الجو الآمن الذي يحثك على التعبير عن مشاكلك وهمومك والقضايا التي تشغلك، ويتفهم أننا جميعاً نتصف بجوانب ضعف ويسعى إلى مساندتك في اجتياز التحديات والمصاعب التي تواجهك، ويقوم بإنقاذك بسهولة ورغبة بكل ما لديه من طرق.

وفي أغلب الأحيان يمكن القول إن من لا يقبل بنا ليس الرجال بل نحن أنفسنا. فحين لا نقبل بأنفسنا كما نحن يصبح من المتعذّر على الرجال أن يقبلوا بنا. ألا تذكرين قصة سندريلا وكيف طلب الأمير من كل نساء المملكة أن يحاولن ارتداء الحذاء الزجاجي لكي يعثر على أميرة أحلامه؟ وكانت الشقيقتان القبيحتان من زوجة الوالد ترغبان بشدة بالفوز بالأمير الرائع ما حدا

بهما إلى قطع أجزاء من أصابع أقدامهما لكي يتمكنّا من إدخال القدم في الحذاء. تتصرف الكثيرات منا كشقيقات من زوجة الأب ولا نؤمن بأن الرجل الرائع سيغرم بنا ونحن في وضعنا الطبيعي .. لذلك نقوم بقطع أجزاء من أنفسنا.

وفي ظل عمليات غسل الأدمغة من جراء الكثير من الدعايات والإعلانات المفعمة بالجنس ومظاهر الواقع المجمّل، نحاول أن نقولب أنفسنا لنتماشى مع ذلك النوع من النساء الذي ينجذب إليه الرجال. فنحن نخشى الرفض فلا نعمل على عرض أنفسنا كما نحن بالفعل ـ ونواجه بالرفض في شتى الأحوال، أو أننا قد نجد أنفسنا في علاقات لم نتمكن من أن نحظى بالقبول فيها بشكل حقيقي، تلك العلاقات التي نشعر فيها أنه علينا أن نقتطع أجزاء منا ومن أرواحنا لكي نفي بشروط العلاقة، كما فعلت ميلودي حين وافقت على متطلبات صديقها الشديد التدقيق والذي يطالبها بأن ترتدي وتتزين بطريقة معيّنة، فنظن "أننا إذا ما تكلّمنا أو تصرفنا أو لبسنا ثياباً بطريقة معينة فإنه سينجذب إلينا بشكل أكبر ويتعلق بنا"، فيما العكس هو الصحيح. فالرجل الرائع سيعجب بك ويحبك لشخصك المتفرّد ويستوعبك بأكملك دون أن يقتصر ذلك على أجزاء معينة منك فيختار الضلع أو لحم الخاصرة الطري وكأنك مجرد قطعة من لحم البقر.

فكلما ازداد عدد الأجزاء التي تقطعين نفسك لها كلما تدنت واقعية العلاقة. فيتمثل أحد أروع الجوانب في العلاقة مع رجل رائع في كونه يريدك أن تكوني حقيقية، وهذ أحد الأشياء القليلة التي يتوقعها منك ألا وهو أن تكوني كما أنت بنتوءاتك وتضاريسك .. بكاملك. فقبولك لنفسك يُسهّل عليك قبولك لزوجك بنفسيته الحقيقية، ولا بد أن تكوني على قدر كافٍ من الشعور بالأمان مع من تكونين لكي تتمكني من كشف النقاب عن تلك النفس الحقيقية. ولا حاجة لأن تقومي بذلك دفعة واحدة وتبثين الذعر البالغ في نفسك بيد أنه عليك أن تصلي إلى هناك.

وحين تسمحين لزوجك أن يراك بوجه كامل يمكن أن يساعدك على التطور بالطريقة التي تشائين. ففي وسعه مساعدتك على أن تصبحي على حقيقتك كما كانت تقول كورين بكل بلاغة" كما أرادني الله أن أكون".

وحين يتعلق الأمر بالقبول فما يصلح لأنثى الإوز يصلح للذكر. فقبولك بزوجك كما هو يتيح له المجال لأن يقوم بالمثل. فالرجل يشعر بالرضى العميق حين يحدق في عيني امرأته ويرى أنها حقاً تقبل به. قومي بإفساح مجال آمن له ليظهر حقيقة نفسه وامنحيه الوقت والحيّز لتحقيق ذلك.

وتتمتع النساء بطبيعتهن بقدرة هائلة على الكلام عموماً. فنحن نعبِّر عن أنفسنا بطلاقة وحرية لكل شخص آخر تقريباً، وفي كل وقت وحول أي موضوع. فنحن نستهل محادثة مستفيضة أثناء قيامنا بتقليم أظافرنا أو خلال الدعايات التي تتخلّل عرضاً تلفزيونياً نقوم بمشاهدته. أما الرجال فمختلفون للغاية، ففي مستهل الأمر يفضل الرجال عمل كل شيء على حدة. فإن كانوا يشاهدون التلفزيون فهم يقومون بالفعل بمشاهدة التلفزيون (ولا يغرنّك التنقل بين القنوات المختلفة.. فهم ما زالوا يشاهدون التلفزيون). وإذا كانوا منكبين على أعمال الطبخ فهم يطبخون بالفعل، وإن عمدوا إلى تبديل دولاب السيارة فهم لا يعملون شيئاً آخر. فالقليل من الرجال يشعرون بالرضى لدى قيامهم بأي مما ورد أعلاه وهم يجرون محادثة أثناء ذلك عن شيء آخر.

نحن نعرف أن ثمة اختلافات بيننا وبين الرجال، ليس بالاستناد إلى التجارب والنوادر فحسب، فالأبحاث العلمية البيولوجية تؤكد وجود هذه الاختلافات. وقد أظهرت البحوث البيولوجية الأخيرة أن دماغ كل من الرجل والمرأة يتكون من كميات متفاوتة من المادة الرمادية والمادة البيضاء. فدماغ المرأة يحتوي على كمية من المادة الرمادية تزيد بنسبة 15 إلى 20 في المئة على كمية المادة الرمادية الموجودة في دماغ الرجل مما يمدّنا بمزيد من القوة على معالجة الأمور ويزوّدنا بقدرة على الاضطلاع بمهام متعدّدة نُحسد عليها من قبل الأزواج والأصدقاء من الجنس الآخر. فالمادة البيضاء في دماغ المرأة توجد بشكل رئيسي في تلك المساحة التي تصل ما بين نصفي كرة الدماغ، الأمر الذي يُسهّل على المرأة الاستجابة للمهام الشفهية ـ وهو أحد الأسباب الذي يجعل المرأة في العادة ذات قدرة على التحدث تفوق قدرة الشريك أو الزوج. ويوجد في دماغ الرجل قدر أكبر من المادة البيضاء مما لدى دماغ المرأة

بوجه إجمالي مما يمنح الرجل تلك القدرة الخارقة على توقيف السيارات بدقة بشكل متواز والقياس الدقيق خلافاً لما تقوم به المرأة إذ أنها تجري ثلاث أو أربع محاولات لتحقيق ذلك. فيستطيع الرجل بلمح البصر أن يقول عند النظر إلى صندوق السيارة " بالتأكيد .. سيتسع المكان لها" فيما تقول المرأة "مستحيل .. لا مجال لذلك" ومن ثمّ تقول نعم سيتسع المكان لها بالفعل. كما تتيح المادة البيضاء الموجودة في دماغ الرجل له المجال لتسليط التركيز على مهمة واحدة على الرغم من أن ذلك يدفع بنا إلى الجنون حين نريد من الرجل أن يولي اهتماماً لأشياء عدة دفعة واحدة.

قومي بمراعاة بنيتك البيولوجية! فإذا ما شئت التحدث مع زوجك أو شريكك عن أمور تترتب عليها تبعات، تأكدي من عدم حدوث شيء آخر أثناء ذلك لكي لا يشعر بالتشتت بين نقطتي تركيز (أو أكثر) فأنت التي تجعلين الحيّز آمناً بالنسبة له.

إن إفصاح معظم الرجال عن مشاعرهم الجوّانية يستغرق مدة طويلة، فامنحي الرجل ذلك الوقت الذي يحتاجه من أجل ذلك. صحيح أن الرجال يتناولون بالثرثرة أموراً سطحية كالطقس وشؤون الرياضة وأخبار أسواق الأوراق المالية بسهولة وسرعة لكنهم يتصفون بالتكتّم فيما يتعلق بالتعبير عن مشاعرهم الدفينة والحقائق الكامنة في أعماقهم. فيجب أن يشعر الرجل بالأمان قبل أن يفعل ذلك وينبغي أن يشعر بأن ما يقوله لن يخضع لإصدار الحكم على الفور، وهو أمر نشعر بالحماس للقيام به لأن ذلك الحكم ينطوي في أغلب الأحيان على نوع ما من الرفض.

وعندما يقدم زوجك رأيه في شيء ما أو يردّ على سؤال قمت بتوجيهه أنت أو يعرض فكرة فيما يتعلق بأمر ما، فلا تسارعي لإبداء التعليقات بشأن ما يقول بل أصغِ وحسب. وأعطه فرصة لطرح فكرته باستفاضة دون مقاطعته أو تلقينــه. فإن مرّت بضع دقائق ولم يقم بالإسهاب فيما يفكر به، تفوّهي بتعليق حميد محايد كالقول "يا له من أمر ممتع .. حدثني أكثر عن ذلك". ومن جديد التزمي الهدوء والتيقظ وانتظري، فلا يتمتع الكثير من الرجال بأفكار منظمة

وجاهزة بشكل متسلسل، فعليهم القيام بالحفر والتنقيب في كل زاوية من زوايا أذهانهم مما يعني أن الفكرة التالية التي تراودهم تعتبر فكرة حقيقية. فالناس الذين لا يتكلمون كثيراً ينحون نحو انتقاء كلماتهم بدقة وحرص. فقومي بمنح زوجك فرصة للخروج بما يودّ قوله.

ويمكنك أن تُشْعِري زوجك بقدر أكبر من الأمان باختيارك عدم معارضة رأيه أو فكرته وتقديم رأي آخر أو فكرة أخرى مما لديك عند هذه المرحلة. توجهي فقط بكلمة شكر له وقولي "عزيزي .. هذا جميل .. شكراً". وبهذه الطريقة يدرك زوجك أنه بوسعه التعبير عن نفسه دون الحاجة للدخول في حوار وجدل لا يكون قادراً على الإقناع من خلالهما عندئذ أو قد لا يكون جاهزاً للدفاع عن رأيه. وهذا هو أحد الأسباب الذي يجعل الرجال يعمدون إلى الصمت وهم يحيطون بنا. فنحن نطالبهم باستمرار بالدفاع عن آرائهم وشرحها أو ترشيدها وتبريرها دون أن نزوّدهم بما يكفي من السلام الداخلي لكي يعربوا عما يفكرون أو يشعرون به.

وفي وسعك في وقت لاحق أن تتطرَّقي للموضوع ثانية بالقول "أتعلم أنني كنت أفكر بما قلته" ثم تقومين بإشراكه في أفكارك حيال الموضوع دون تحويل الحديث إلى جدل.

ولا ينبغي الخلط بين القبول بأمر ما والموافقة عليه أو استحسانه. فالموافقة تعني أن المرء يشعر بالسرور حيال شيء فعلته أو قلته .. والموافقة على شيء، هي أمر عظيم تبعث الشعور بالرضى بالنفس لكنها ليست مرادفة للقبول بأمر ما.

فالموافقة على شيء ما أو استحسانه تستدعي منك القيام أو التفوّه بشيء ما يحبّذه الشخص الآخر. أما القبول فلا ينطوي على ذلك. ومن المؤكد أن العلاقة الحسنة تتضمن الكثير من حالات الموافقة والاستحسان وإلا لما تسنّى لكما العيش معاً.. أما المشكلة فتكمن في التفكير بأن زوجك سيتحول إلى رجل رائع إذا ما قمت أنت بالأمور التي يوافق عليها ويستحسنها، وليس ذلك سوى

الشرك الذي تقع فيه النساء اللواتي يتعرضن لسوء المعاملة والعنف. فهن يعتقدن "إن لم أقم بإبداء الإعجاب برجل آخر فلن يظهر سخطه حيالي" أو "إن قمت بإعداد وجبة العشاء في حينها فلن أثير استيائه" أو "إذا ما قمت بممارسة الجنس معه كلما رغب في ذلك، فسيتوقف عن الصراخ في وجهي". وستجدين نفسك في نهاية الأمر أنك عاجزة عن القيام بما يكفي من أعمال لنيل رضى الشريك المستبد والشرس.

ولن يقوم الرجل الرائع بالضرورة باستحسان كل ما تقومين أو تتفوّهين به، فليس هذا هو بيت القصيد. فالرائع هو الرجل الذي يهتم بك كما أنت، ويكنّ لك التقدير كما أنت، ويسعى إلى معرفتك وفهمك كما أنت، ويود مساعدتك على العثور على طرق لتصبحي على طبيعتك بصورة أكبر. فإن أثير سخطه أو شعوره بالضيق أو ارتباكه من جرّاء شيء تفوّهت أو قمت به فلن يعمد إلى رفضك بسبب ذلك بل سيقيم حواراً معك بشأن ذلك. مثال على ذلك، الشعور بالقلق الذي كان يساور زوج آني حيال الزيادة في وزنها، فلم يُعزِ ذلك لأنها ستصبح أقل جاذبية بالنسبة له، كما لن يعمل ذلك على التخفيف من شدة حبه لها لكن السبب هو التبعات الصحية التي تترتب على الوزن الفائض. فلم يقم بالنفور منها أو التذمّر من وزنها الفائض بشكل دائم كما قد يفعل ذلك رجل آخر بل عمل على مناقشة شواغله وهمومه معها وأبدى قبوله للطريقة التي ستتبّعها لمعالجة ذلك الأمر.

وعلى الرغم مما يتصف به زوجك من روعة، فقد تمر حالات يقوم بها بأشياء لا تحبّذينها أو "لا توافقين" عليها. فبدلاً من المسارعة إلى النتيجة المتداولة والقائلة "بأن الرجال كلهم لا مبالون" أو إصدار حكم عليه من هذا القبيل، قومي بالسعي لفهم الدوافع التي جعلته يتصرّف بهذه الطريقة ولا توجهي إصبع الاتهام إليه. اسأليه عن الأمر الذي دفعه للقيام بشيء قد يثير استياءك وقولي له "عزيزي .. إنني أشعر بالتشوش والارتباك، فقد كنت أظن أنك تقوم بتنظيم الميزانية بغية شراء ثلاجة جديدة"، وذلك حين يقوم بشراء مضارب جديدة للعبة الغولف. فمن شأن ذلك أن يؤدي بصورة أكبر إلى نقاش متبادل

مثمر بدلاً من القول "ماذا تظن أنك تفعل؟ فقد كان من المقرر أن نبتاع ثلاجة جديدة بذلك المبلغ من المال!".

فحين تلتمسين الفهم والتفسير فكأنك تقولين له "إنني أعرف أنك شخص طيب وأنك تريد تحقيق أفضل الأمور لكلينا في هذه العلاقة". فهذا يشكل حيّزاً آمناً للقبول بالأمر يمكن منه المضي بالحديث قدماً إلى الأمام. وفي ظل ظروف كهذه، يستطيع الرجل الشهم أن يجلس معك للتوصل معاً إلى تفسير وحل لهذا الوضع فيظهر بذلك مدى روعته لك من جديد.

الأسبوع الثالث من خطة الخمسة والثلاثين يوماً باتجاه الرجل الرائع: الأيام من 11 إلى 15

تقومين هذا الأسبوع بما يلي:

تحديد والتعايش السلمي مع تلك المواطن من نفسك التي لا تحظى بقبولك التام لها

تحديد والتعايش السلمي مع تلك المواطن الموجودة لدى زوجك والتي لا تحظى بقبولك التام لها

التوقف عن الخلط بين القبول وبين الموافقة أو الاستحسان

التخلّي عن جعل زوجك يشعر بعدم الأمان نتيجة كشفه النقاب عن حقيقة ذاته

القيام بمنح زوجك الوقت والحيّز الجغرافي للبوح عما في أعماقه من أفكار ومشاعر

اليوم 11: سأقوم اليوم بتحديد والتعايش السلمي مع تلك المواطن من نفسي التي لا تحظى بقبولي التام لها

يقوم القليلون منا بقبول أنفسهم كما هي عليه بمطبّاتها وتضاريسها ونتوءاتها، لكنك كلما قلّ مدى قبولك لنفسك كلما تقلّصت المسافة التي تكشفيها من نفسك أمام زوجك وكلما قلّ مقدار قبوله لك وتعلّقه بك كما أنت. فقد آن الأوان للتحلّي برباطة الجأش وللتأمل بإمعان في نفسك من كافة الزوايا البدنية منها والعاطفية والذهنية والروحية. حددي تلك المواطن من نفسك بكاملها التي تقبلين بها واسألي نفسك عن الأجزاء التي قمت ببترها. فالقضية لا تتمحور حول إعجابك بكل الجوانب التي تتعلق بك.. فقد يثير سخطك وزنك أو ميلك إلى نوبات الإفراط في التسوُّق حين تشعرين بالاكتئاب، أو شعورك بالكآبة دون أي سبب ظاهري، بل تتمحور القضية حول كونك حقيقية وصادقة مع نفسك أي قبولك لنفسك كما هي سواء أحببتها أم لا. والفرصة متاحة أمامك دائماً لتحسين تلك الأجزاء منك التي لا تقبلين بها. فلدى تعرّفك على هذه الأجزاء المبتورة من نفسك قومي بالسعي للتعايش السلمي معها. فأنت تتعرضين للشعور بالكآبة دون سبب واضح .. وما المستغرب في ذلك فأنت إنسانة قبل كل شيء.. وأنت تواجهين مشكلة في الحفاظ على استقرار وزنك، ما المشكلة في ذلك.. فكلما ازددت قبولاً لحقيقة ذاتك، تتيحين المجال لقيام رجل رائع بالتعلق بك وتكريمك وإجلالك ككل.

اليوم 12: سأقوم اليوم بتحديد والتعايش السلمي مع تلك المواطن الموجودة لدى زوجي والتي لا تحظى بقبولي التام لها.

لا يوجد إنسان يتسم بالكمال بكل ما للكلمة من معنى .. وحتى الرجل الرائع ليس إنساناً كاملاً .. فلا يمكنك القيام بالحصول على واختيار أجزاء من الرجل .. قامة ذلك الرجل والأخلاق التي يتحلّى بها ذلك الرجل الآخر والذكاء الذي يتمتع به رجل ثالث. فالإنسان هو حزمة من الأشياء. فحين تلومين زوجك لافتقاره إلى الذوق السليم واللبق ولضحكه بصوت مرتفع وتعلّقه بالنظام أو أي

شيء آخر لديه لا يحظى بقبولك له، فإنك تقومين بذلك برفضه ـ برفض ذلك الجزء من الحزمة التي تشكل برمتها "زوجك" في النهاية ـ تلك الحزمة التي تحتوي على كثير من الأجزاء التي تحظى بقبولك لها: لطفه مثلاً وقلبه الكبير وطريقته في وضع الأمور في نصابها وعلى المسار السليم.. وأي شيء آخر على اختلافه. فعلى غرار ما تعتبرينه ضرورياً لك حين تقومين بتحديد والتعايش السلمي مع أجزاء من نفسك لا تحظى بقبولك التام لها، عليك أيضاً أن تقومي بالمثل مع زوجك. ولا ينطوي ذلك على قبولك للأذى أو للتصرّف التعسفي من جانب كائن من كان، بل يعني أنك إن لم تستحسني ذوقه يمكنك مساعدته بمرح على تطوير ذوقه بدلاً من أن تنظري إليه نظرة اشمئزاز حين يطلّ عليك "بذلك" القميص. وإذا كان يتصف بالضحك بصوت مرتفع وبصخب.. فلا بأس.. وما المشكلة! إنه يقضي وقتاً ممتعاً وحسب. فهل هناك ما هو أروع من ذلك؟ فكلما ازداد قبولك لحقيقة ذاته بشكل تدريجي، أدى ذلك إلى تمكينه من الاسترخاء والشعور بالراحة ومن التصرّف على طبيعته والى زيادة تعلّقه بك وحبه لك.

اليوم 13: سأتوقف اليوم عن الخلط بين القبول بالأمر وبين الموافقة والإستحسان

إننا نود جميعاً أن نحظى باستحسان من نحب؛ فحين كنت فتاة صغيرة كنت تسعين إلى أن تحظي بالاستحسان الصادق من جانب ذويك لكل ما تقومين به، وقد تفوزين بلفت انتباههما من خلال القول بصوت عال" انظرا إليّ!". ولم يغيّر الزمن شيئاً.. فما زلنا نبتغي ممن نحب، الموافقة على كل ما نقوم به واستحسانه، لكن القبول يختلف عن الموافقة والاستحسان .. فقد تقبلين بنفسك بشكل تام فيما لا تستحسنين بعض الأشياء التي تقومين بها أو التي تتكوّنين منها. وقد تقبلين بأنانيتك الظرفية من حين لآخر دون أن تستحسني ذلك ويمكنك أن تقبلي نظامك الغذائي المتأرجح دون الموافقة عليه. ولا يعني ذلك أنك إنسانة سيئة أو عديمة الجدوى.

قومي بتطبيق هذا المفهوم على زوجك، فما إن تكشفي عن حقيقة ذاتك له

امنحيه الفرصة للقبول بك دون أن يقوم بالضرورة باستحسان كل ما تقومين أو تتفوهين به. ولا تخلطي بين الأمرين. وبالمثل، اعملي على ممارسة قبول زوجك بشكل كامل فيما أنت تقومين باستحسان بعض تصرّفاته دون الأخرى. وهذا يعني أنه على الرغم من عدم استحسانك لقيامه بإلقاء المناشف المبتلّة على أرض غرفة الحمام، فإنك ستتطرقين بالحديث عن تلك المناشف المبتلة في سياق الحديث عن إيجاد حلول للمشاكل. فهذا الأمر لا يشكل سبباً لصدّه أو لكي تقرّري أنه جدير بالعيش فقط في زريبة الحيوانات أو للتفكير بأنه لا يحبك.

اليوم 14: سأتخلّى اليوم عن جعل زوجي يشعر بعدم الأمان نتيجة كشفه النقاب عن حقيقة ذاته

قومي بملاحظة عدد المرات التي تعارضين فيها أي شيء يقوله زوجك وبوجه خاص حين يقدم نصيحة أو يبدي رأياً. فإن قال "علي أن أذهب إلى متجر الخرضوات يوم السبت" فقد تردين على الفور قائلة " لماذا؟" أو "هل ستذهب إلى هناك مرة ثانية؟" بدلاً من القول "على ماذا تعتقد أنك ستحصل من هناك؟" وإن قال "لا أشعر أنني بخير اليوم" فقد تردين بعفوية ودون تفكير"لا يدهشني ذلك .. نتيجة ما أكلت من قطع البيتزا وشربت من جعة!" بدلاً من القول ببساطة "آسفة لشعورك بذلك .. ما الذي يجري باعتقادك؟" فإصدار الحكم عن طريق الكلام أو نبرة الصوت الذي يؤدي إلى قيام زوجك بالدفاع على الدوام عن كل كلمة يقولها وكل عمل يقوم به، يجعل زوجك يشعر بعدم الأمان إذا ما قام بالكشف عن حقيقة ذاته. فمن المحتم أن يشعر بأنك تشنّين الهجوم عليه تسع مرات من أصل عشر مرات في اليوم! فكلما انتابك اليوم دافع بإخضاعه للأسئلة أو إحاطته علماً بالأسباب التي أدت إلى ما يشعر أو يقوم به، حاولي أن تتوقفي عن المضي في ذلك. تنفسي بعمق وتمهلي.. وأحجمي عن قول أي شيء أو وجّهي له سؤالاً يخلو من نبرة الحكم "ما الذي يحدث؟" فكلما قل قدر الحكم الذي تفرضينه عليه، كلما ازداد دنواً من كشف حقيقة ذاته أمامك.

اليوم 15: اليوم سأمنح زوجي الوقت والحيّز الجغرافي للبوح عما في أعماقه من مشاعر وأفكار

أن معظم الرجال بحاجة إلى حيّز يمكنهم فيه الكشف عن حقيقة ذاتهم، وبحاجة إلى وقت يسوده السلام للقيام بذلك. فلا تستهلي حديثاً عميقاً ومعقّداً حين يكون هو منكبّاً على أمور أخرى. جِدِي له الحيّز الجغرافي لكي يركز على ما تريدين أنت التكلم عنه. اقترحي القيام بمشوار سيراً على الأقدام أو الذهاب في السيارة إلى مكان هادىء أو اجلسا معاً في الشرفة الخلفية حيث يمكنكما الاختلاء معاً والتمتع بالهدوء. فلقد تلقنت في اليوم 14 كيف تحجمين عن شن الهجوم على زوجك لما قام بكشف النقاب عنه أمامك، والآن عليك أن تخطي خطوة أخرى إلى الأمام بمنحك له الوقت اللازم للتعبير عن نفسه، ولا تسارعي بإبداء رأيك أو إسداء مشورتك.. تمهلي .. وتنفسي بعمق وقولي له "أخبرني المزيد عن ذلك" بدلاً من "لماذا؟". امنحي الحديث فرصة للتمدد لفترة ساعات أو حتى أيام وامنحي زوجك الوقت والحيّز الجغرافي للتعبير عن نفسه فستحظين عندئذ بمتعة التعرف على حقيقة ذاته بدلاً من مواجهة التهرّب المتوتّر لشخص قلق.

قومي باستغلال نهاية الأسبوع لكي تكرري أعمال اليوم الذي بدا لك أكثر إثارة للتحدي.

اعملي على تتبّع ما أحرزته من تقدم على أساس يومي وذلك على جدول بعنوان "ما الذي حققته اليوم؟". وضعي العلامات لتتبع ما حققته : علامة واحدة لـ" نعم حققت ذلك"، وعلامتين لـ "نعم حققت ذلك بالفعل" أو ثلاث علامات لـ" كنت رائعة في تحقيق ذلك!" وضعي علامة سلبية أو علامة الصفر إن لم تكوني قد قمت بتطبيق بند ما، عندئذ يمكنك ملاحظة ما حققته من إنجازات بلمح البصر.

تذكري المواظبة على تطبيق بنود الأسبوع الفائت فيما أنت تمضين قدماً إلى الأمام بخطة هذا الأسبوع.

ماذا حققت اليوم ؟

الأيام من 11 إلى 15

البند	اليوم 11	اليوم 12	اليوم 13	اليوم 14	اليوم 15		
هل قمت بتحديد والتعايش السلمي مع تلك المواطن من نفسي التي لا تحظى بقبولي التام لها؟							
هل قمت بتحديد والتعايش السلمي مع تلك المواطن الموجودة لدى زوجي والتي لا تحظى بقبولي التام لها؟							
هل توقفت عن الخلط بين القبول وبين الموافقة أو الاستحسان؟							
هل تخليت عن جعل زوجي يشعر بعدم الأمان أو نتيجة كشفه النقاب عن حقيقة ذاته أمامي؟							
هل منحت زوجي الوقت والحيِّز الجغرافي للبوح عما في أعماقه من أفكار ومشاعر؟							

إن البشر كالنبات ينمون ويزدهرون في التربة التي تقبل بهم وليس في جو يسوده الاضطهاد..

جون بويل، المؤلف البريطاني.

الفصل 4

الثقـــة المتبادلة

إن الرجل الرائع هو الرجل الذي يثق ويؤمن بك.

والرجل الرائع هو الرجل الذي يقدم الدعم لأحلامك ورغباتك .. فهو أول من يقوم بمناصرتك والتهليل لإنجازاتك .. ويحثك على السعي إلى كل ما يلهمك ويأسرك حتى وإن كنت ترتعشين أمام ذلك. فحين تسألين "هل بوسعي القيام بذلك؟ هل بوسعي ذلك فعلاً؟" يقول لك "نعم .. بالتأكيد .. هيا انطلقي أيتها الفتاة !" فالرجل الرائع يؤمن بقدرتك حين لا تؤمنين بها. فهو يلمس فيك القدرات الكامنة المحتملة حين تعجزين عن ذلك. فهو مؤيدك الغيور ونصيرك المتحمس..

والرجل الرائع يريدك أن تكوني كما تبغين أن تكوني، وأن تفعلي وتملكي كل ما تشائين.. فهو لا يكتفي بتزويدك بالأحلام الوهمية قائلاً "ذلك حسن يا عزيزتي .. انطلقي وقومي بذلك"، بل يقف دائماً إلى جانبك معنوياً وبدنياً وعاطفياً .. وفي كل خطوة تقومين بها.

ويقوم الرجل الرائع بالتضحية بوقته وبجهده عن طيب خاطر وحتى بأثمن ما لديه لمساعدتك على بلوغ أهدافك.. ولن يشكو أو يتذمّر منك أو يشعر بالمرارة تجاهك أو يشعر بالتفوّق عليك بسبب ما قام به من تضحية وذلك حين يمر في لحظة غضب أو استياء. فالرجل الرائع يفعل ما يفعل لأنه يودّ ذلك دون أي شعور بالامتعاض أو الندم.

مـــي : إنني ربة بيت وأم غير عاملة ولدي طفلان لكنني لم أستهل زواجي على هذا النحو قبل أن يصبح لدينا أطفال، فكنت أعمل كصيدلانية سريرية. ولم أكن أعرف في الواقع شيئاً عن معنى أن تكون المرأة ربة بيت أو أمّاً، ولم نكن قد تعلمنا الاضطلاع بهذه المهمات في المدرسة، لكنَّ زوجي شجعني على النظر في هذه المجالات الثلاثة المختلفة ـ على أن أبحث وأطوّر مجالات لم يحدث على الإطلاق من قبل أن اكتشفتها في نفسي. فقبل عدة سنوات على سبيل المثال، وحين انتقلنا إلى بيتنا الجديد، احتجنا إلى ستائر لنوافذ غرفة الجلوس. ولم أكن قد تعلمت سوى القليل من فن الخياطة في المدرسة الإعدادية. أما النوافذ فكان علوها يبلغ ثلاثة عشر قدماً فقلت لزوجي "أتعلم؟ سأقوم بصنع ستائر لهذه النوافذ". ولم يكن لدي حتى ماكينة خياطة ولم يحدث أن رآني زوجي أقوم بخياطة أي شيء ولم تطرف له عين إزاء ذلك بل قال لي "حسناً علينا أن نجد ماكينة خياطة". فانتقيت ماكينة خياطة جيدة ذات سعر معقول وذهبت إلى متجر للأقمشة. ولحسن الحظ رافقتني صديقة متمرسة في مجال الخياطة وساعدتني في أعمال قياس القماش وشرائه. فقمت بشراء ثمانين ياردأ من القماش ولم يشكل ذلك صدمة لزوجي مع أنني صدمت حيال ذلك.. فقطعة القماش كبيرة جداً! لكنه استمر في تشجيعي ولم يتذمر إزاء جو الفوضى وعدم الترتيب الذي أوجدته في غرفة الجلوس لصنع قطع القماش تلك، وعندما علم لاحقاً أنني كنت أفكر في تزيين وزخرفة البيت أحضر لي كتباً لكي أستعين بها في ذلك أيضاً.

فالرجل الرائع يقوم بدعم مشاريعك عملياً وشفهياً على السواء.

ميلودي: شعرت بالدعم الكبير الذي يقدمه لي زوجي لكي أحقق أحلامي، وفي سبيل كل ما كنت أود القيام به. فكنت أفكر في بعض الأحيان "يا

إلهي .. أنا لا أظن أنني أريد ذلك القدر من الدعم!" لأن ثقته بي تفوق ثقتي بنفسي، وهذا أمر أكن له كل التقدير، فهو يثير بي الشعور بالتحدي ويشحذ قدراتي ويعمل على تنميتي ويجعلني أشعر أنه من المناصرين لي. فهو يريد مني أن أحقق أفضل ما لدي في كل ما أود القيام به ولا يخذلني بجعلي أحس بأنه يفكر "إنك مجرد إمرأة.. وليس بوسعك عمل ذلك" أو أي شيء من هذا القبيل.

فالرجل الرائع يؤمن بأن لديك الإمكانات للقيام بكل ما تودّين فعله.

لاني: كان زوجي المشجع الأكبر لي حين حصلت على شهادة الماجستير. فلقد شعرت بأنني أريد أن أقوم بشيء جديد بعد أن كبر أولادنا. وكنت قد التحقت بالكلية في السابق ثم جاءت مرحلة تربية الأطفال وتحولت إلى أم وربة منزل. وكان من الصعب حقاً بالنسبة لي أن أعود إلى الدراسة بعد كل تلك السنوات لكن زوجي كان المؤيد الأول لي في ذلك، فكان يقوم ببث البهجة والحماس بي قائلاً "يمكنك القيام بذلك!" و"استمري في ذلك.. تابعي... وتابعي" حين أشعر بالإحباط. وبالرغم من طول الوقت الذي استغرقه حصولي على شهادتي شعرت أنه لم يكن إنجازاً من جانبي فحسب بل مساهمة من قبل زوجي أيضاً في بلوغ ذلك.

يقوم الرجل الرائع ببث الحماس فيك طوال الطريق المفضي إلى غايتك مهما طالت المسافة أو المدة للوصول إلى ما تبتغين.

ليندا: منذ مستهل علاقتنا كان يراود زوجي حلم ورغبة في الالتحاق بكلية في كاليفورنيا. وكنا معاً في الأصل في كلية في تكساس، لكنه كان يودّ الذهاب إلى كليته في كاليفورنيا حيث يعمل أكثر الأساتذة كفاءة في مجاله ـ الأستاذ الذي كان جاك يود أن يدرس تحت إشرافه وعلى يده. وكان يستقي الإلهام من أستاذه الجامعي هذا ويبتغي الاستفادة من المزايا التدريبية المعيّنة التي يتسم بها هذا الأستاذ. فقد كان يحس أن ذلك ينطوي على أهمية بالغة بالنسبة لمستقبله. ولم أكن أريد أن أحرمه من

هذه الفرصة على الرغم من أنني كنت ملتحقة بكلية في ولاية تكساس وبالرغم من رغبتي في البقاء هناك. وكان في ذلك الوقت صديقاً لي. ومع أن معظم النساء قد يملن إلى القول "لا .. لا تذهب بل ابقَ إلى جانبي!" كنت أقول "أعتقد أنه يجب عليك الذهاب إلى هناك"، علماً بأنني كنت أعرف أن ذلك يشكل تضحية من جانبي لأنني لن أتمكن من رؤيته سوى مرة واحدة كل فترة ستة أشهر، كما كنت أدرك أنه سيشعر بالضغينة نحوي في النهاية إذا ما أرغمته على البقاء في مكانه .. ولم أود أن يحدث ذلك. فشعرت أنني قمت بتزويده بالقوة مما أدى بدوره إلى بث الرغبة لديه بتقويتي وتشجيعي. وتمت خطوبتنا فيما كنت لا أزال في ولاية تكساس وهو في كاليفورنيا. ثم اتجهنا إلى بيتنا وعقد قراننا وانتقلنا إلى كاليفورنيا. وبحلول ذلك الوقت كنت قد تخرجت من الكلية وكنت راضية عن انتقالي هذا.

حين تكونين مع رجل رائع، ثقي به كما يثق بك.

ليندا : أحب أن أشارك زوجي بما يراوده من أحلام على اختلافها. ومن يدري إن كانت ستتحقق يوماً ما ؟ إنه لشعور جميل أن نخطو قدماً إلى الأمام لنلاحق أحلامنا ونشجع بعضنا بعضاً، أو نحاول القيام بشيء جديد أو القيام بنوع من المجازفة. وإنني أقدّر ما تنطوي عليه أفكاره وأحلامه من قيمة بنفس القدر الذي يفعل هو تجاهي. إنه لأمر بديع حقاً، لأننا بقيامنا بتشجيع بعضنا بعضاً، يمكن لكل منا رؤية الطرف الآخر وهو يتطور كما رأيت جاك يتخلص من مواطن عدم الأمان التي كان يعاني منها. وإنني متأكدة أنه رآني أقوم بالشيء نفسه.

إن تبادل الثقة يعود بالنفع على كل منكما.

أوليفيا : لدى زوجي قدرة مذهلة على مساندتي ودعمي. فأنا ممثلة وقد بدأت العمل بتوجيه أعمال مسرحية ولدي طفلة في الرابعة من العمر وفي

الشهر الثامن من فترة الحمل. لكنني من الجنون بمكان بحيث إنني ما زلت أقدم الأعمال المسرحية. ويتيح زوجي لي المجال لوضع مشاريع إن شئت ذلك ويساعدني على تنفيذها، ويعمد إلى الاعتناء بطفلتنا لكي أتمكن من القيام بعملي. وقمت لتوي بتوجيه بعض النصوص المسرحية. وجئت إلى البيت ورأسي مكتظ بتلك الأفكار بشأن ما أريد العمل بها، كالتلاعب بالصوت وما شابه. ولم أكن متأكدة ما إذا كان علي أن أمضي بالأفكار أو أن أحولها إلى مجرّد نصوص مباشرة مع جميع الممثلين الجالسين. وقال لي زوجي "أنا لا أظن أنه عليك أن تكوني متحفظة .. أظن أنه عليك الانطلاق والقيام بها. فإن اخترتها وقمت بها فهذا يعني أنك حاولت على الأقل القيام بأمر ما، فإن لم تنجحي في ذلك .. ما المشكلة! فأنت على الأقل قد حاولت القيام بشيء ما". ولم أكن واثقة بنفسي وقلت له إنني لا أعلم إن كنت قادرة على تحقيق ذلك .. فماذا لو لم ينل ذلك إعجاب شخص ما؟ فرد قائلاً "في حوزتك هذه الفكرة .. انطلقي لتطبيقها". وقد زوّدني ذلك بالثقة للصعود إلى المسرح في اليوم التالي والقول "حسناً .. أيها الجمهور سنحاول القيام بذلك بهذه الطريقة". ونظراً للثقة التي زوّدني زوجي بها سارت تلاوة النصوص المسرحية بشكل حسن للغاية وقوبلت باستحسان كبير وأحسست بالفخر بما تم تحقيقه .. ويعود الفضل في ذلك إلى زوجي.

حين يثق الرجل الرائع بك تطرأ زيادة على ثقتك وإيمانك بنفسك.

ماري سيدة في الثامنة والأربعين من العمر ذات بشرة بيضاء ومتزوجة منذ خمسة وعشرين عاماً من بن، زوجها الإسباني البالغ الرابعة والخمسين من العمر والذي يعمل كسائق شاحنة فيما هي تعمل أمينة صندوق في متجر كبير محلي. وهذا هو الزواج الأول بالنسبة لكليهما. ولديهما ثلاثة أطفال.

ماري: كانت والدتي تعاني من مرض الخَرَف ولم أكن أعمل في ذلك الوقت لكن شقيقتاي كانتا تعملان، فلذا أخذت أستعد للعناية بوالدتي. وقام والدي بالاعتناء بوالدتي لأطول مدة ممكنة لكنه أصيب بمرض السرطان وعجز في نهاية الأمر عن الاعتناء بها. وكان والدي المرجع الرئيسي لنا على الدوام فهو الذي يقوم بتقويم كل الأمور ويعتني بكل شيء.. لكنه لم يتمكن من معالجة هذا الوضع، فاضطررت للانتقال إلى منزل والديّ مع زوجي وابني الذي كان لا يزال يعيش معنا في المنزل وذلك لمساعدة والدي في الاعتناء بوالدتي. فكنت أنهض في الساعة الخامسة صباحاً لأصحب ولدي إلى المدرسة وكان والدي يطلب مني الإسراع بالعودة نظراً لحاجة والدتي إليّ. وكان ذلك بمثابة تضحية كبيرة من جانب زوجي، فكنت أقول له "إني أدرك أن ذلك صعب بالنسبة لك" فيرد قائلاً "حسناً.. فأنت ساهمت بمساعدتي مع والديّ". وبكى والدي أمام زوجي قائلاً "إني أعرف ما أفعله بأسرتك .. وأعرف ما تقدمّه من تضحية من خلال إبعادنا لزوجتك، أي ابنتي، عنك .. أريدك أن تعرف ما ينطوي عليه ذلك من قيمة بالنسة لنا".

وكان والدي يتحلّى بشخصية قوية مستقلة، فلم يكن يريد شيئاً من أحد أو يحتاج إلى ذلك. فكان معطاءً ويستمتع بكونه كذلك .. ولما أصبح على الطرف المتلقي للمساعدة .. أحس بالألم البالغ إزاء ذلك الوضع.

لقد مضى على زواجنا خمسة وعشرون عاماً ولم يكن زواجاً عظيماً .. فكانت علاقتنا تمر في حالات من التذبذب أحياناً، لكنني سأبقى ممتنة إلى الأبد لزوجي لأنه تمكن من أن يتقبل مشقة قيامي بالاعتناء بوالدي ووالدتي حين كان يستدعي الأمر ذلك. فثمة الكثير من الرجال الذين قد يرفضون ذلك، فهي بمثابة تضحية ضخمة من جانبهم .. فقد انقلبت حياتنا رأساً على عقب لمدة تقارب السنة، لكن زوجي ظل يراوح مكانه في تقبل تحمل المسؤولية طوال المدة. لقد قدم لي الدعم وساعدني وقام بكل ما يمكنه القيام به. وأنا أشعر بامتنان لا نهاية له تجاهه لأنه لم يبث بي

الشعور بالذنب ولم يتذمر من العبء الذي ألقيت به على كاهل أسرتي في ذلك الوقت وفي أي وقت بعد ذلك.

الرجل الرائع يقدم الدعم لكل ما تبذلينه من مساع دون أن يقتصر ذلك على السهل منها.

لوسي: حين تطأ قدمك عتبة الزواج يكون لديك فكرة مسبقة عن زوجك الجديد وعن نفسك. وفي اعتقادي أن التوغّل في العلاقة يشبه إزالة طبقات القشور عن قطعة من البصل، فتصلين إلى تلك النقطة التي تتعرفين عندها إلى ذلك الشخص حين يكون على حقيقته ومن خلال الثقة به والتوصل إلى أنه في وسعكما أن تساعدا بعضكما بعضاً على الإفصاح عما في وسعكما تحقيقه. والعكس ينطبق على هذا أيضاً. فزوجي يؤمن بي إيماناً كبيراً، وقد وظّف بي الكثير من الجهد والمال لتشجيعي ودعمي في سياق النضال من أجل مهنتي، مما يبث بي الشعور بالقلق والخوف نظراً لحجم ما استثمره بي، لكنه يقول "يمكنك القيام بذلك.. إنه نصب عينيك وفي وسعك تحقيق ذلك". ونتيجة لثقته العمياء بي أخذت أحقق نجاحاً لم أكن أفكر على الإطلاق من قبل أن تحقيقه ممكن، مما جعلني أتباهى وأتساءل "هل أقوم بعمل أشياء من أجله كما يفعل هو من أجلي؟" وأرجو أن أقوم بذلك وأجري محاولات بشأن ذلك لكنني أشعر دائماً أنه علي أن أقوم بعمل المزيد من أجله.

أن تبثي في زوجك الرائع الحماس والتشجيع بنفس القدر الذي يبثه فيك، لهو بمثابة التهليل القيادي في أرقى وأفضل معانيه.

نانسي: بدأت بمواعدة زوجي حين كنت في المدرسة الثانوية وهو يفهمني فهماً تاماً، وكان لدينا ثلاثة أطفال. وحين كانوا صغاراً في السن كان يحس بالتوقيت الزمني الذي أحتاج به إلى استراحة فيقول لي "حبيبتي سأقوم بغسل الأطباق وتهيئة غرفة الحمام لك وأضع الأطفال في

أسرّتهم". فأتجه أنا إلى غرفة الحمام وأرى الشموع المضيئة موزعة فيقول لي "استمتعي بالاستحمام والاسترخاء وحسب". وأحياناً أبقى في غرفة الحمام لمدة طويلة بحيث إنه يبدأ بالقرع على الباب ويسأل إن كنت بخير، فقد كان يدرك متى أكون بحاجة إلى الهروب، وبحاجة إلى الاختلاء بنفسي.

خلال السنوات السبع عشرة الماضية، كنت أقوم بتحديد لقاء مع صديقاتي كل يوم اثنين ثلاث مرات في الشهر، حيث نعمل على مزاولة الحرف اليدوية أو نتجاذب أطراف الحديث دون أن يشكل ذلك صفعة على وجوه أزواجنا حيث كنا نلتقي لتشجيع بعضنا البعض. فكنا نتبادل الدعم والمساندة ونساعد بعضنا في شؤون الأطفال ونتعاون معاً في الصمود في وجه المصاعب. وكان زوجي يعي مدى أهمية أصدقائي بالنسبة لي وكان رائعاً في تفهّم هذا الأمر ويعلم مدى أهمية تلك الليلة التي أقضيها مع صديقاتي.

وحتى الوقت الحاضر وبعد أن كبر أولادنا كان يعلم أننا بحاجة إلى استراحة فيقول لي "هيا بنا .. لنذهب لقضاء وقت معاً" فننطلق لقضاء ليلة في مكان ما فنأخذ معنا دليلاً سياحياً ونبدأ بالبحث وإجراء المكالمات بعد الساعة السادسة حيث تهبط فيها قيمة غرف الفنادق. وقد كان دائماً يتصرف بهذه الطريقة ويتفهَّم احتياجاتي. فما إن تخرّج أولادنا من المدرسة الثانوية قلت له"حسناً يا عزيزي.. لقد حان دورك للتمتع بإجازة في أي مكان تشاء .. وتفعل كل ما تود القيام به"، لأن كل إجازاتنا حتى ذلك الوقت باستثناء استراحة الليلة الواحدة من حين لآخر، كانت مخصّصة للأطفال وكان دائماً مستعداً للقيام بها دون تذمّر.. وكان ذلك يحظى بالتقدير الكبير من جانبي.

وقرّر زوجي إزاء ذلك أن نذهب في رحلة في قوارب مكسوة بالخيش بحثاً عن الحيتان.. فنقوم بالتجديف من جزيرة لا تسكنها الحيتان إلى جزيرة أخرى

بحثاً عنها. وكانت هذه أول تجربة لنا في مجال التنقل بهذه القوارب ولا بد أنها كانت أصعب مهمة قمت بها في حياتي. وظننا أننا سنكون في قارب واحد لكن لدى وصولنا إلى هناك اكتشفنا أن كل قارب يتسع لشخص واحد فقط. فكنت هناك في وسط المحيط أجدف قاربي بمفردي وأتبعه. وفوق ذلك كله قمنا بالنوم في الخيام وأمطرت السماء واشتد الرعد والبرق. كان أمراً غريباً! وحين انتهت رحلة القوارب تلك قال لي "لقد تقبلت ممارسة الرياضة بطريقة جيدة... أعرف أن هذا لا يشكل خياراً من خياراتك .. ماذا لو قمنا بقضاء بضعة أيام في فندق مخصص للنوم ووجبة الفطور قبل العودة إلى البيت؟" فقلت "رائع .. شكراً لك!" وبقيت في السرير الكبير في الفندق لمدة يومين كاملين، ولم يكن ذلك مدرجاً في برنامجنا، لكن زوجي أدرك أنه عليه العثور على طريقة لبث الشعور بالبهجة بي. فهو يتقن فهمي ويعرف ما أريد في الوقت الذي أريد... إنه أفضل صديق لي.

إن ترسيخ أحلام ورغبات كل من الطرفين لا يُنْجزَ بُشكل مستقل، بل بالمثابرة على العمل معاً لتحقيق ما هو منشود طوال الوقت.

ماري: حين تزوجنا وضعنا خطة لأنفسنا وهدفاً مشتركاً. وما إن أصبح لدينا أطفال قررنا أن نبذل قصارى جهدنا لجعل أطفالنا يتلقون تعليمهم في مدارس خاصة على أن أتمكن مع ذلك، من البقاء في المنزل. كانت هذه هي خطتنا وتمكنا من تنفيذها لفترة ما ثم حدث ما جعلنا نواجه ضائقة مالية. فلم أتمكن من تصور أنه في وسعنا تعليم طفلينا في مدارس خاصة، وأذكر أنني قلت له "عزيزي .. يمكننا وضع ابننا الأصغر سناً في مدرسة حكومية وإتاحة الفرصة للأكبر سناً للذهاب إلى مدرسة خاصة وفي وسعي الحصول على عمل". وكنت أحاول إقناعه بذلك لكنه قال "من المستحيل عمل ذلك. لقد حددنا هدفنا منذ البداية .. فإن حصلتُ على وظيفة ثانية سوف تتمكنين أنتِ من البقاء في المنزل ومن إبقاء طفلينا في مدرسة خاصة". وهذا ما قام به بالفعل.

كان زوجي يعمل كسائق شاحنة وكان يقوم بالقيادة طوال اليوم ثم

يعود إلى البيت ويتناول الطعام ويعود للقيادة من جديد على أساس غير متفرّغ في الليل. وأثناء ذلك الوقت، كان يقوم دائماً بتدريب الأطفال على اللعب. وأذكر أنه كان يقوم في بعض الأحيان بالعمل طوال الليل ويعود إلى المنزل في الثامنة صباحاً ويقوم بالتدريب على لعبة البايسبول في الساعة الحادية عشرة. وقد يسهر طوال الليل ويقوم بالتدريب على الرياضة، وبهدف قضاء وقت ممتع مع الأطفال، كان يعمد إلى السهر لفترة طويلة ثم يغرق في النوم لينهض في الصباح الباكر ويبدأ مزاولة عمله من جديد. وأغدقني ذلك بنعمة البقاء في المنزل والتمتع بقضاء الوقت مع الطفلين. ولدواعي الاقتصاد قمنا بقيادة سيارتنا إلى أن سقطت أبوابها على الأرض بالمعنى الحرفي للكلمة. وكنا نتسوّق في متاجر رخيصة واقتصادية، وقمنا بكل ما كان بوسعنا القيام به ولم يحدث أن سمعت زوجي يقول يوماً "إني أود الحصول على هذا الشيء" أو"ليس بوسعي الحصول على سيارة جديدة .. كل ذلك بسبب الأطفال" أو شيئاً من هذا القبيل. وكنت أقوم بالفعل بتقدير كل ما كان يفعله.

وأصبح الصبيان أكبر سناً وتخرجا من المدرسة وتلقينا إلى جانب ذلك بعض الإرث، فأصبح لدينا مبلغ من المال ثانية. إنه لأمر طريف! فقد رأى زوجي سيارة من طراز كورفيت وأعرب عن رغبته في شرائها فقلت "بلى .. لا لزوم لشراء سيارة كورفيت دعنا نبدأ بسيارة متواضعة من نوع تويوتا كامري". وضمني إلى صدره بشدة وقال "كما تشائين".

فالرجل الرائع يعمل دون كلل لتحقيق الأهداف التي قمتما بوضعها معاً.

غريس سيدة في الأربعين من العمر وزوجها ميتش في الثانية والأربعين وكلاهما يتسمان ببشرة بيضاء وقد مضى على زواجهما ثمانية عشر عاماً. ولديهما ستة أطفال تتراوح أعمارهم بين الأربع سنوات والست عشرة سنة.

وهي مدبرة منزل فيما يعمل هو كنائب لرئيس مؤسسة. وهذا هو الزواج الأول لكل منهما.

غريس : لدي ستة أطفال وأنا أم غير عاملة، فهذا العدد من الأطفال يضطرني إلى البقاء بالمنزل. وأنا أقدّر قيام زوجي كل يوم باجتياز الطرق من مطب إلى آخر للنضال في عالم المؤسسات ليعود إلى المنزل ببعض المال لننفقه. فما إن يصل إلى البيت حتى يكون الآيس كريم الذي ابتاعه قد نفد، ويتناول وجبته وهي المعكرونة والجبنة لمدة ثلاثة ليال متتالية مرتدياً بذلة رخيصة. وظل على امتداد ثلاث سنوات يذهب في الباص إلى العمل نظراً لامتلاكنا لسيارة واحدة. فكان يترك السيارة معي ويذهب بالباص دون تذمُّر على الإطلاق. فيما كان العازبون من أصدقائه يحصلون على سيارة جديدة كل سنتين ويعيشون حياة رائعة ويخرجون لقضاء وقت ممتع طوال الوقت. وهو يقدم لنا كل ما نريد دون تذمر أو شكوى، إني لأكن كبير التقدير له من أجل ذلك.

فالرجل الرائع لا يتذمر نتيجة ما يبذله من جهد لجعل حياتكما معاً تسير حسبما تشائين.

ميليا : لم يتوقف زوجي جورج عن إثارة الدهشة بي وبأطفالنا (ثلاث طفلات) بما لديه من رغبة في التضحية من أجلي ومن أجل أسرتي. فحين أنجبت طفلتنا الأولى كان علي أن أستمر في العمل وفعلت ذلك عقب انتهاء إجازة الأمومة البالغة مدتها ستة أسابيع. ولم نكن قادرين على الاستمرار بالعيش الكريم من الناحية المالية دون وجود الشيك المالي الذي كنت أتلقاه. فلم أكن أعمل سكرتيرة فحسب بل تطوّعت للعمل كسكرتيرة في دار عبادةٍ. ونتيجة لعملي تمكنت من استعمال أجهزة كمبيوتر الشركة لتأدية أعمال السكرتاريا التي تتطلّبها الدار.

وبعد أن أنجبت طفلتي الثانية لم أكن قادرة من الناحية الصحية على العودة إلى العمل مباشرة، ما أدى إلى بقائي في البيت طيلة سنة واحدة. وكما قد يتبادر إلى أذهانكم، أدى هذا إلى تورطنا في مأزق مالي أشد قساوة وانتهى بنا الأمر إلى إعادة سيارة زوجي المفضلة من طراز بي أم دبليو 528i إلى مالكيها. لكن زوجي لم يتذمر ولو لمرة واحدة، وبالرغم من شعوري بثقل ما فعلت (كقطعة من العلكة ملتصقة بحذائه) واستيائه مما حدث، فإنه لم يشعرني بالذنب أو بأني عديمة الجدوى. وحتى هذا اليوم، لم يتطرق إلى الموضوع على الإطلاق. وبدأ جورج يستقل الباص إلى العمل ومنه، أو يذهب مع زميل له في العمل في سيارة واحدة كلما أمكن ذلك. وفي أغلب الأحيان كان جورج يستقل الباص لأنه لم يرد أن يتركني دون سيارة في حال حدوث حالة طارئة مع الأطفال.

ولما كنت قد توقفت عن العمل، لم يكن بوسعي الوصول إلى كومبيوتر أو آلة كاتبة مما أثار بي القلق بأنه عَلي أن أتخلى عن التطوّع بخدمات السكرتاريا التي كنت أقدمها للدار. فماذا فعل حبيب العمر إزاء ذلك؟ فدون معرفتي قام جورج ببيع أعزّ الممتلكات على قلبه ـ قيثارة أو قيثارتين. واصطحبني إلى المتجر وطلب مني أن ألقي نظرة على الآلات الكاتبة، فقلت له إنه ليس بوسعنا دفع سعرها، فقال جورج عندئذ "قومي بمسايرتي .. وانظري إليها وحين يتوفر المال لدينا سنعود لشرائها". فقمت بذلك واخترت آلة كاتبة من نوع برانذر تتمتع أيضاً بجهاز ذاكرة. ولا أذكر ثمنها لأن ذلك حدث منذ سبعة عشر عاماً. فقام جورج بابتياع الآلة الكاتبة وأخبرني أنه قد باع قيثارته المفضلة. وذرفت دموعاً بسبب التقدير الذي شعرت به حياله وغمرني الفرح بسبب حبه واهتمامه الكبيرين بي. وما زلت أحتفظ بالآلة الكاتبة حتى هذا اليوم. فلا يوجد صديق على الأرض يضاهيه قدرة من حيث اتخاذ المبادرات! وهذه هي الحقيقة! والأعظم من ذلك بالنسبة لي فيما يتعلق بالتصرف الناجم عن

الحب هو القصة المفضلة لدي وهي " هدية الماجي" بقلم أو هنري O. Henry فكان الثنائي يعانيان من مشاكل مالية. فكما قام الزوج في هذه القصة ببيع ساعة جدته لكي يشتري مشطاً لشعر زوجته، باع جورج أثمن وأعز ممتلكاته لكي أتمكن من الاستمرار بتقديم خدمات السكرتاريا للدار. ألا يبث ذلك الدفء في قلبك؟ إنها ذكرى أزلية لا تنسى.

فالرجل الرائع يهتم بتحقيق أحلامك بقدر يفوق مبالاته بالتضحيات التي يمكن أن يقدمها.

يقوم الرجل الرائع بدعم أحلامك ورغباتك ليس لأنه مضطر لذلك وانما لأنه يريد ذلك. وكلما زاد تقديرك له كلما زاد احتمال رغبته في مساندتك. فذلك هو المنطق البسيط الشائع منذ القدم. لكننا في معظم الأحيان نخفق في تقدير ذلك الدعم .. فنبحث عن الخطأ في الطريقة التي يقدم بها الشريك الدعم لنا وكمية ذلك الدعم وتوقيته بدلاً من القيام ببساطة بتقدير ما يتم تقديمه لنا حين يُقدّم لنا. ونتجاهل أو حتى إننا لا نرى العديد من الطرق التي يدعموننا بها شركاؤنا أو أزواجنا، فلذا نحجم عن التقدير ولا نتوجه بالشكر .. ولا نشعر بالامتنان.

فإن كان التركيز على شيء ما يعمل على نموه فالعكس هو الصحيح تماماً؛ فكل ما لا تركّزين عليه يفنى ويزول .. تشجيع شريكك لك وتهليله لك والتضحيات التي يقدمها من أجلك .. كل هذه الأمور إن لم تحظَ بالملاحظة والتقدير ستتعرض إلى الإنكماش والتضاؤل وبالنهاية إلى الزوال بشكل تام.

كم كان من السهل بالنسبة لماري أن لا تدرك ما قدمه لها زوجها من دعم بإتاحة المجال لها لتسبيب "الفوضى الكبيرة" في غرفة الجلوس. كان يمكنها أن تفكر "ماذا لو حصل ذلك؟ إنها بالنهاية غرفة الجلوس الخاصة بي أيضاً!" وأن لا تلاحظ حتى الدعم غير المعلن في زوجها الذي أعرب عنه بقبول تلك "الفوضى". وحين اشترى لها كتباً عن زخرفة المنازل وتزيينها، اعتبرت مي بكل حكمة الجهود التي بذلها زوجها بمثابة مساندة لجهودها فيما قد تفكر امرأة

أخرى "أيظن أني لا أستطيع أن أفعل ذلك بمفردي. هل يظن أنني حمقاء لدرجة العجز عن تحقيق ذلك" وتشعر بعدم احترامه بدلاً من دعمه لها.

وحين قال زوج نانسي لها "هيا! لننطلق" لأنه شعر بأن كليهما بحاجة إلى استراحة، قالت نانسي "ممتاز!" وانطلقا معاً مصطحبين الدليل السياحي. فلم تقل نانسي كما قد تفعل الكثير من النساء "ماذا تقصد بعدم قيامك بالحجوزات؟ ماذا لو أننا لم نجد مكاناً جميلاً؟ فأين سنتناول وجبة العشاء؟" فهي لم تنتقص من شأن الدعم الذي قدمه بالتذمّر حيال الاضطرار للعثور على فندق أرخص سعرا. ولم تقل في أعماقها "إنه عاجز عن كسب ما يكفي من المال لتحمل سعر غرفة عادية.. يا للرجل الفاشل الذي اقترنت به". بل قامت بدلاً من ذلك بتقدير ما بذله من جهد كما هو عليه : منحها فرصة للفسحة والاستراحة - أي منحها الدعم بكلمة أخرى.

تتكلم ميليا بكل حب وتقدير عمّا أبداه زوجها من استعداد لإعادة سيارة أحلامه من طراز بي أم دبليو 528i إلى ملاكها لكي تتمكن زوجته من أن تتعافى في المنزل. كم هو مختلف موقفها عن موقف قد تتخذه امرأة أخرى فتلقي باللوم على زوجها لعدم تمكنه من الحصول على وظيفة أفضل، ولعدم كسبه لدخل أكبر مما سيجيز له الحفاظ على نمط حياته السابق! وكذلك تقوم غريس بمدح استعداد زوجها للذهاب في الباص إلى العمل لكي يتسنى لها استخدام السيارة التي يملكانها.

ونقوم في أغلب الأحيان بتوبيخ الزوج لوجوب كسبه المزيد من المال أو نلقبه بالفاشل لعدم تحقيقه وضعاً أفضل ونعمد إلى مقارنته برجال آخرين بطريقة تجعله يمعن في الهبوط إلى أسفل. وليس هذا بمستغرب حيث قد تمت برمجتنا كنساء وراثياً وهرمونياً لصالح الحقيقة الأساسية الملحّة ألا وهي إنجاب الأطفال. ولا يهم ما إذا كان لديك أطفال أو لم يكن، وما إذا كنت تريدين طفلاً بغيرة وتوقّد أو بتملّق كما تفعل الأخريات. فأنت كامرأة قد تم صنعك من أجل الحمل والإنجاب، وانطلاقاً من ذلك فنحن نسعى وراء الشريك الذي يمكنه كسب الرزق لإعالة وحماية الأطفال والزوجة والدفاع عنهم. وهذا يصح عليك سواء

كنت ربة بيت سعيدة ولديك ستة أطفال أو كان لديك مهنة محترفة راقية وتكسبين دخلاً يعادل ضعف ما يكسبه زوجك وتفكرين في إنجاب الأطفال "كاحتمال" أو "كأمر مستحيل". فتكوينك البيولوجي لا يعرف الفرق بين الاتجاهين. فمن المحتمل بشكل أكبر أن تنجذبي إلى رجل قوي معافى يعمل بكل كد واجتهاد ويكون محدد الهدف ويتمتع برؤية متفائلة لمستقبل ناجح. دعونا نلتزم الصراحة: هل قلت ذات مرة أو سمعت صديقة لك تقول "أنا لا أريد رجلاً قوياً يتمتع بصحة جيدة وبطموح وطاقة وحزم لبلوغ غاياته، لا بل أريد شخصاً ضعيفاً هزيلاً خالياً من الطموح ويتصف بالخمول والتشاؤم ويجهل كيفية تحديد الأهداف؟" لا يحدث ذلك إطلاقاً!

فحين يقوم رجل ما بإعادة وتسليم سيارته التي هي من طراز بي أم دبليو، أو يستقل الباص للذهاب إلى العمل حتى وإن كان ذلك على سبيل التضحية المُحِبّة لدعم زوجته، فإن الكثير من النساء قد تبرمجن للشعور بالخوف إزاء "وضع يتجه نحو الأسفل". فيساورهن القلق حتى وإن كان ذلك على مستوى اللاوعي بأن الشريك عاجز عن القيام بالإعالة ـ وأن ذلك يبدأ بإعادة سيارة البي أم دبليو وينتهي بتسليم المنزل. وتنقل هذه المشاعر إلى الزوج بشكل إلقاء اللوم عليه. "كيف تعجز عن كسب المزيد من المال؟" أو "حسناً لو أنك عملت بكد كزوج فلانة، لتمكنا من شراء سيارتين ولن أشعر بالحرج أو الارتباك حين يراك أحد وأنت تستقل الباص". وإن كانت المرأة تشعر بعدم الأمان حيال قدرتها على إعالة نفسها وأسرتها، فسوف تتفاقم هذه المخاوف بشكل أكبر مما يدفعها إلى رفض التضحية التي يقدمها شريكها بأسلوب لاذع ساخر بصورة أكبر"إنك إنسان فاشل! هل هذا هو أفضل ما يمكنك القيام به ـ الركوب في الباص؟!" ولن يتمكن الرجل من الكشف عن روعته حين يكون منبطحاً على الأرض من الناحية العاطفية وقدمك فوق عنقه.

إذا وجدت أنك تفكّرين بشكل يقلل من شأن زوجك حين يقدم تضحية من أجل دعمك على اختلاف نوع التضحية، توقفي واسألي نفسك "ما الذي يثير خوفي هنا؟" هل يعزى ذلك إلى كونك لا تثقين بقدرته على أن يفي بالجزء

الخاص به من الاتفاقية الزوجية، سواء كان المعيل الوحيد للأسرة بأكملها أو كان مساهماً من حين لآخر في ذلك؟ هل يخيفك أن تتمثل طريقته في مواجهة الصعوبات في تقديم أو التخلي عن الأشياء بدلاً من السعي إلى النمو والتوسع؟ هل يعود ذلك إلى خشيتك من أنك ستتولين في نهاية الأمر مسؤولية تتجاوز إلى حد بعيد القدرة التي ترين أنها متوافرة لديك؟ كوني صادقة مع نفسك في تحديد مصدر الخوف على اختلافه، فلا يمكنك التعامل مع خوف من نوع معين، ما لم تواجهينه. اجلسي وتحدثي مع زوجك عن الأمر ودعيه يعرف في مستهل الأمر مدى امتنانك للتضحية التي قام بها، ثم تناولي بالنقاش المخاوف التي تودين التحدث عنها معه. فالرجل الرائع يحترم قيامك بإظهار مخاوفك وسيكون مستعداً للتحدث عنها بطريقة تجعلك أكثر قرباً منه.

وفي أحيان أخرى نعتبر أن الدعم الذي يقدمه لنا الشريك هو أمر مفروغ منه، وكأن الشريك هو شخص غير مرئي والجهود التي يبذلها لمساعدتنا غير قائمة، الأمر الذي يسبب الألم للشريك. فحين يتولّى زوج أوليفيا العنايـــة بابنته لكي تواصل عملها المسرحي، تشعر بالامتنان ولا تفكـــر "حسناً .. عليه القيام بذلك! فهو والدها في النهاية" بل تفكر في أعماقها قائلة "يا للروعة.. إنه يمنحني الدعم والمساندة". وحين قام زوج ماري بمساعدة والدتها المصابة بمرض الخَرَف، لم تكتفِ ماري بالشعور بالامتنان نحوه لوقوفه بجانبها وقيامه بما يلزم، بل كانت ممتنة أيضاً لأنه لم يشعرها بالذنب أمام العبء الذي فرض على كاهله وعلى كاهل أسرتهما. وقد لا تفكر العديد من النساء أنه عليهن الشعور بالتقدير حيال الدعم المقدّم دون جعلهن يشعرن بالذنب. فقد تفكرن ببساطة "إنه من الجميل أنه قدم يد المساعدة لكن من المفترض به فعل ذلك .. أليس كذلك"، وتعجزن عن رؤية الدعم الإضافي الذي قدمه لهن الزوج بفضل كبت عواطفه.

كم منا يفكر في التوجه بالشكر إلى أزواجنا لمجرد قيامهم بوظائفهم أو، كما عبرت عن ذلك غريس بالقول" النضال في عالم المؤسسات يوماً تلو الآخر"؟ وتحمّل ازدحام السير، ومتاهات ومتاعب مكان العمل والقيام بالمناورة

من أجل الحصول على منصب ما، والوفاء بمتطلبات الوظيفة ذاتها سواء كان الزوج يقوم بتحريك وضخ الإسمنت أو كان جرّاح قلب. إن مجرّد كونك ملتحقة بالقوى العاملة أيضاً لا يعني أنه لا يمكنك تقدير الدعم الذي يقدمه زوجك لك والفوائد التي تعود عليك وعلى أسرتك بسبب قيامه بعمله.

قومي بتقدير ما يقدمه شريكك لك من دعم ـ وكل ما يفعل ليبين إيمانه المتوقّد بك. فإن لم تعتبري دعمه لك أمراً مفروغاً منه، فستعملين على إدامة رغبة شريكك في أن يكون أكثر المعجبين بك والمتحمسين لك. فقد يبرع في أي عمل يقوم به إن كان ذلك يسهم في جعلك تصلين إلى المكان الذي تنشدين. تأكدي فقط من إحاطته علماً بمدى تقديرك للمساهمات الكثيرة التي قدمها من أجل نجاحك وسعادتك.

وفي بعض الأحيان يقف افتقارك للإيمان في نفسك في وجه تقديرك للجهود التي يبذلها زوجك من أجل دعمك. وقد لمست ميلودي ذلك حين قالت إن لدى زوجها ثقة بقدرتها على القيام بعمل ما تفوق ثقتها بنفسها. فإن لم تؤمني بنفسك، سيحمل تأييد زوجك لك شكل الإكراه المفرط ـ ويبدو كالتزام عليك يرغمك على أن ترتقي إليه بدلاً من أن يكون فرحاً يرتقي بك إلى أعلى.

إن ثقتك بنفسك هي الأمر المتعلق بمعرفة مزاياك التي هي بمثابة مواطن القوة لديك .. فهي الموجودات المتوافرة لديك لمساعدتك على تحقيق غاياتك والتغلب على مصاعب الحياة بنجاح. فإن كنت لا تعرفين مواطن قوتك فكيف يمكنك أن تشعري بالثقة بأن أمامك احتمالاً لتحقيق أحلامك ونيل رغباتك؟ فإن لم تكوني واثقة بنفسك ولا تؤمنين بها ستجدين صعوبة في تقدير الدعم الذي يقدمه زوجك ـ وتقعين في حالة بالغة من الصراع الذاتي من جراء افتقارك للثقة! وتعمد النساء في الغالب إلى التردّد في الاعتراف بما لديهن من صفات حتى أمام أنفسهن .. لكنك حين لا تقرّين بما لديك من مزايا، تعملين على تقويض قدرتك على تحقيق النجاح.

وليس من الصعب اكتشاف ما لديك من مزايا والإقرار بها .. فالأمر

يستدعي القليل من الاستبطان والتمعن في الذات.. فلكل منا مزايا .. فلا تقلقي .. لن تخرجي من ذلك خالية اليدين.

توجد مزاياك على ثلاثة مستويات: المستوى العقلي، العاطفي/الروحي والبدني. أمعني النظر في كل منها وقومي بتقدير المزايا المميزة التي تنفردين بها. فعلى المستوى البدني مثلاً اسألي نفسك "ما هي الأشياء التي تعجبني في الجانب البدني مني؟ ما هي نقاط القوة لدي؟ "فكري بالأشياء التي حظيت بتعليقات الناس عليها على مدى السنين. هل يقول لك الناس.. 'يا لها من ابتسامة فاتنة تلك التي تتمتعين بها' أو 'كيف يمكن لك أن تبدين دائماً في مظهر رائع؟' ثم اطرحي على ذاتك السؤال التالي "ما هو الشيء الذي طالما افتخرت به على الصعيد الذهني؟ ما هو الأمر الذي استقطب ملاحظة الناس فيما يتعلق بذكائي؟ فالمسائل الذهنية لا تنحصر في الحاصل الذكائي الذي حققته؛ فالصفات الذهنية تتمحور حول الطريقة التي تفكرين بها. فهل تبرعين على سبيل المثال في رؤية الأشجار (التفاصيل) أم أنك أكثر براعة في رؤيتك للغابة (الصورة الأكثر اتساعاً)؟ هل تتقنين ابتكار المفاهيم أم أنك تتقنين تنظيم المسائل العملية بشكل أفضل؟ وهكذا دواليك. كرري هذه العملية متعاملة مع المستوى العاطفي /الروحي. ما هي الأمور التي تثير إعجابك في هذا المضمار؟ ما هي الجوانب من شخصيتك التي حظيت بملاحظة الناس لها على مدى السنين؟ أهو لطفك؟ صراحتك وانفتاحك؟ قدرتك على المثابرة؟ طبيعتك الشغوفة؟

قومي بتوعية ذاتك للدور الذي تنهض بها مزاياك وصفاتك في حياتك اليومية. فما إن تتوصلين إلى فهم فوائدها بالنسبة لك يمكنك مواصلة شحذها وتحسينها أو تطوير مزايا أخرى، وبالتالي تنمو ثقتك بنفسك ويتعزز إيمانك بها.

إن تقديم الدعم لزوجك يضاهي من حيث الأهمية تقديرك للدعم الذي يقدمه لك. ودعمك ليس بالحلم الوحيد الذي يهم، فقومي بإبداء التقدير لتطلعاته وبإطراء كفاحه وقدمي كل ما يمكنك تقديمه لتعزيز رغباته. ودعي زوجك يعلم شفهياً وعملياً، أنك تؤمنين به وأنك مقتنعة تماماً بقدرته على الحصول على ما يشاء وعلى أن يكون كما يبتغي أن يكون تماماً كما يفعل تجاهك.

فكما أشارت ليندا حين أراد صديقها أن يغادر تكساس لكي يدرس في كاليفورنيا، إلى أن معظم النساء قد يبدين معارضتهن لذلك ويقلن "لا .. بل ابقَ إلى جانبي!" لكن ليندا كانت على استعداد لوضع كل ما قد يسبّبه غيابه من تعاسة لها جانباً، لأنها كانت تثق وتؤمن به وأرادت له أن يحقق أحلامه. فأدى دعمها له إلى تقوية صديقها وتعزيز قدرته على أن يكون رجلاً رائعاً. وبنفس الطريقة إلى حد كبير تخلّت نانسي عن فكرتها فيما يتعلق بالإجازة الرائعة لتمنح الدعم لحلم زوجها بالقيام برحلة في القوارب ـ وهو نشاط قد لا تفكر باختياره على الإطلاق.

وكما أن إقرارك بمزاياك يعتبر مهماً بالنسبة لثقتك بنفسك فإن معرفة مزايا وصفات شريكك تمكنك من القول بصدق"إني أثق بك". قومي بالتأمل في المزايا البدنية والذهنية والعاطفية التي يتصف بها شريكك. فمعظم الأحيان نكون على علم بكل مواطن الضعف التي يشكو منها الشريك ولا نعرف سوى القليل عن مواطن القوة لديه. أمعني النظر في مواطن القوة لديه والدور الذي تؤديه في العالم الواقعي لكي تتمكني من تذكيره بمواطن القوة تلك حين يحين دورك للتهليل له ومناصرته والقيام ببراعة بكل الأمور.

فالرجل الرائع يؤمن بك، فثقي به بنفس القدر، عندئذ تصبح الاحتمالات لتحقيق لنجاح والسعادة بلا حدود.

الأسبوع الرابع من خطة الخمسة والثلاثين يوماً باتجاه الرجل الرائع: الأيام من 16 إلى 20

تقومين في هذا الأسبوع بما يلي:

اكتشاف الطرق العديدة التي يقوم زوجك بها بدعمك وتشجيعك

التوقف عن إيجاد الأخطاء في طريقة تشجيعه ودعمه لك

إثبات مدى تقديرك لدعمه وتشجيعه لك

تحديد المزايا التي يتصف بها زوجك والإعراب عن تقديرك لها

تشجيع ودعم ما لدى زوجك من أحلام ورغبات

اليوم 16: سأقوم اليوم باكتشاف الطرق العديدة التي يقوم بها زوجي بدعمي وتشجيعي

اليوم ستتجاوزين ما هو بادٍ للعيان أي المرات التي يقول زوجك فيها لك حرفياً "إني سعيد لتقديم المساندة لك في هذا الأمر"، من أجل أن تكتشفي الطرق العديدة الأخرى التي يقوم بها بدعمك وتشجيعك. فهناك المقالة الواردة في الجريدة التي يوجه نظرك اليها والتي تتعلق بمشروع جديد باشرت العمل به، إلى جانب قبوله الهادىء لتناول المعكرونة والجبنة لخمسة أيام متتالية، فيما أنت تقومين بحفلة سمر مع ماكينة الخياطة، ومن ثمّ عدم قيامه بممارسة لعبة الغولف في اليوم المحدد لها في سبيل مساعدتك في تنظيف الجانب الخاص بك من مرآب السيارة أو شروعه بالقول" أتعلمين.. أظن أني أعرف شخصاً يمكنه مساعدتك في هذا" حين تواجهين حاجزاً في الممر الخاص بك. وبكل هذه الطرق يقوم زوجك بدعم وتشجيع أحلامك ورغباتك، ويتم ذلك أحياناً على حساب ما لديه من أحلام ورغبات. واليوم ستضعين قائمة بجميع حالات الدعم هذه غير البادية للعيان بوضوح التي تمت خلال الأشهر القليلة الماضية. وعلى سبيل التسلية، قومي بوضع قائمة بطرق الدعم الواضحة أيضاً.

اليوم 17: سأتوقف اليوم عن إيجاد الأخطاء في طريقة تشجيعه ودعمه لي

لدى كل منا أفكار حول الطريقة التي يجب أن تتم بها الأمور.. وهذا أمر عادي. فحين يقوم زوجك بتشجيعك ودعمك ربما من خلال تجاوزه لرصيد بطاقة الاعتماد لتزويدك بأداة تكنولوجية جديدة لجوالك أو لجهاز إلكتروني تقومين باستخدامه، تنزعين للقول "كان عليك أن لا تقوم بذلك.. فإنها باهظة الكلفة.. وكان بوسعي تصليح الأداة القديمة". أو حين يلفت نظرك إلى المقالة الواردة في الجريدة قد تقولين "شكراً.. حسناً فعلت يا عزيزي". لا تقم بذلك ثانية! فقيامك بصفع اليد التي تهبك الهدية يضمن وضع حد للعطاء. فشريكك يريد أن يقدم الدعم لجهودك ويحتاج إلى ذلك، كما أنه بحاجة إلى حرية اختيار طرق الدعم التي تبدو معقولة بالنسبة له. أما اليوم فستتوقفين عن البحث عن الخطأ في هذه الطرق. ابدأي بكتابة الأساليب التي انتقدت بها جهود زوجك الرامية إلى دعمك أو تشجيعك في الأشهر القليلة الماضية ملتزمة الصدق مع الذات. فأحياناً يبرز الانتقاد بنبرة الصوت أو بالسلوك المُتَّبع.. فنحن نقول الكثير دون أن نتفوه بكلمة. فدعم وتشجيع زوجك لك من خلال الأمور التي تهمّك يشكلان جزءاً كبيراً من الروعة الكامنة فيه، فإن خذلته من خلال إيجاد خطأ ما، فسرعان ما تخمد وتنطفىء الروعة الكامنة فيه.

اليوم 18: سأقوم اليوم بإثبات مدى تقديري لدعمه وتشجيعه لي

لقد بدأت بشكل مقبول من خلال التوقّف عن العثور على الأخطاء في طريقة دعم وتشجيع زوجك لك. فلنخطُ الآن خطوة أخرى إلى الأمام. ستثبتين اليوم على نحو ناشط تقديرك الصادق لما يقدمه لك من دعم وتشجيع. وكلمة السر هنا هي الصدق. فلو كان بودّك لو أنه لم ينفق تلك الكمية من المال للحصول على الأداة التكنولوجية، فلا تسلّطي تركيزك على ذلك لأنك بذلك لا تكونين صادقة بشكل تام. فقد تبدين تقديرك لاهتمامه بنجاح مشروعك وعمق تفكيره له بتقديم الأداة التكنولوجية لك. يمكنك تقدير ما قضاه من وقت وبذله

من طاقة في البحث للحصول على الأداة التكنولوجية الصحيحة لك.

فثمة الكثير من الأمور التي تحظى بالامتنان دون اللجوء إلى أنصاف الحقائق أو الكذب المباشر. كما أن هناك كل الطرق غير الشفهية التي يمكنك بها إبداء مدى تقديرك له. ابتسامتك مثلاً وضمك له حين تعانقينه بحميمية أكبر وأنتما على الأريكة - فهذه براهين تدل على مدى تقديرك له. وقيامك بالتعبير أمام الآخرين وفي حضرته عن مدى امتنانك له لما قدمه لك من مساندة وتشجيع، إنما يمثل برهان آخر. فاليوم ستقدمين أكبر قدر ممكن من الإثباتات الصادقة لتقديرك للدعم والتشجيع اللذين يزودك بهما زوجك. فإن أمكنك التفكير في طريقة واحدة فقط، فهذا ممتاز! انطلقي من هنا، فغدا ستفكرين بالمزيد من الطرق.

اليوم 19: سأحدّد اليوم المزايا التي يتصف بها زوجي وأعرب عن تقديري لها

سيستمر زوجك في كونه المشجع الأول لك حين تقومان معاً بتقدير الجهود التي يبذلها بالإنابة عنك ويصبح أكثر مؤيديك حماسة. فكلما عمق فهمك له، كلما أصبح من الأسهل القيام بدعمه بصدق وفعالية. واليوم ستتعرفين على زوجك بشكل أفضل من خلال تحديد وتقدير ما يتصف به من مزايا. وابدأي بوضع قائمة بمزاياه: الإخلاص والشجاعة والرؤية الخلاقة والمثابرة والمواقف الإيجابية. ثم اختاري واحدة منها واجعليه يدرك مدى روعة تلك الميزة التي يتصف بها ومدى إسهامها في نجاحه وسعادته. فقد تقولين في سياق الثناء على قدرته على المثابرة مثلاً "كنت أفكر يا عزيزي .. كم هم محظوظون أن تكون بينهم في مكان العمل - فأنت دائماً ترى الأشياء بعمق وتبصُّر حتى حين يصبح ذلك أمراً شاقاً"، أو تقولين لدى قيامك بتقدير الموقف الإيجابي الذي يلتزم به "حين قمت بمساعدة أعضاء الرابطة الصغار في أن يعتبروا الألعاب التي خسروها بمثابة فرصة لإجراء البعض من التغييرات اللازمة للغاية بدلاً من رؤيتهم لذلك كسلسلة من الخسائر.. إني على يقين من أن نظرتك الإيجابية أدت

إلى إحداث تغيير مؤثر بالنسبة للأولاد !" فاليوم ستبذلين جهداً لتحديد وتقدير ما يتصف به زوجك من مزايا بتناول كل ميزة على حدة إن اقتضى الأمر ذلك.

اليوم 20: سأقوم اليوم بتشجيع ودعم ما لدى زوجي من أحلام ورغبات

قومي اليوم بتشجيع ودعم أحلام زوجك ورغباته فهي لا تقل أهمية مما لديك من أحـــلام ورغبات. وقد تجدين إنك ما عدت تعلمين بالفعل ما هي تلك الأحلام والرغبات. فبعد انقضاء مرحلة شهر العسل، ننكب في الغالب على الانشغال بأمور الحياة اليومية ولا نقضي ليال رومانسية جميلة نتحدث فيها معاً عن أحلامنا حتى ساعات متأخرة، فمن المحتمل بصورة أكبر أن نعمد إلى النوم. وهنا تتاح الفرصة أمامك للعودة إلى البدايات العذبة فتسألين زوجك عما يراوده من أحلام ورغبات في الوقت الحاضر. قومي اليوم ببذل جهد منسق قائم على التفاهم لتشجيع تلك الأحلام والرغبات ولا تصدري حكماً عليها بانها أقل أهمية من أحلامك ورغباتك أو أنها طائشة أو غير مجدية. لا تعمدي إلى تحليل أو انتقاد أحلامه بل اقبلي بها بوصفها تخصّه، وشجِّعيه بكل حماس فيما يتعلق بها. وإذا ما تبين لك أن بعضاً من أحلامه يتسم بالخطورة أو السخافة يمكنك تجانب الحديث معه بشأن القلق الذي يساورك حيالها في وقت لاحق، وساعديه على وضع حلول مناسبة أو بدائل أقل خطورة. أما الآن فقومي بالتركيز على دعم وتعزيز تلك الأحلام بكل صدق ومن الأعماق.

قومي باستغلال نهاية الأسبوع لكي تكرري أعمال اليوم الذي بدا لك أكثر إثارة للتحدي.

اعملي على تتبّع ما أحرزته من تقدم على أساس يومي وذلك على جدول بعنوان "ما الذي حققته اليوم؟". وضعي العلامات لتتبع ما حققته : علامة واحدة لـ" نعم حققت ذلك"، وعلامتين لـ "نعم حققت ذلك بالفعل" أو ثلاث علامات لـ

"كنت رائعة في تحقيق ذلك!" وضعي علامة سلبية أو علامة الصفر إن لم تكوني قد قمت بتطبيق بند ما، عندئذ يمكنك ملاحظة ما حققته من انجازات بلمح البصر.

تذكري المواظبة على تطبيق بنود الأسبوع الفائت فيما أنت تمضين قدماً إلى الأمام بخطة هذا الأسبوع.

ماذا حققت اليوم؟

الأيام من 16 إلى 20

البند	اليوم 16	اليوم 17	اليوم 18	اليوم 19	اليوم 20		
هل قمت باكتشاف الطرق العديدة التي يقوم زوجي بها بدعمي وتشجيعي؟							
هل توقفت عن إيجاد الأخطاء في طريقة تشجيعه ودعمه لي؟							
هل تمكنت من إثبات مدى تقديري لدعمه وتشجيعه لي؟							
هل حدّدت المزايا التي يتصف بها زوجي وأعربت عن تقديري لها؟							
هل قمت بتشجيع ودعم ما لدى زوجي من أحلام ورغبات؟							

قم بمعاملة الناس وكأنهم كما يجب أن يكونوا، وساعدهم على أن يكونوا على النحو الذي باستطاعتهم أن يكونوا عليه.

جوهان وولفغانغ فون غوته.

الفصل 5

المغفرة الصادقة

الرجل الرائع هو الذي يسامح عن صدق.

فالرجل الرائع لا يشعر بالحقد نحوك فهو يصفح عنك وعن الآخرين، كما أنه يعتذر لك بشكل سريع إذا ما جُرحَت مشاعرك حتى وإن لم يكن يعرف الجزء الذي تعرّض للجرح - إن وجد - والذي قد يكون قد شارك في إلحاق الأذى به.

والرجل الرائع يقوم بحل المشاكل وليس بخلقها، فهو معني بصورة أكبر يحبُّه لك بدلاً من سعيه إلى لن يكون على حق، وبالمضي قدماً نحو تحقيق الرضى والإنجاز المتبادلين بدلاً من البقاء عالقاً في الشعور باللوم أو الغضب، ومعني بتفهُّم وجهة نظرك بدلاً من انغماسه في الاعتقاد بأنه أقوَم وأكثر صواباً برؤيته للأمور.

دانيال : حين كنت في مرحلة النمو كنت أردّ على أمرٍ لا يحظى بإعجابي بالتزام الصمت وعدم الوضوح. فكنت الابنة الأصغر والابنة الوحيدة في الأسرة.. وكان للرد الصامت مفعول سحري. وحين اقترنت بزوجي شارلي حاولت القيام بالرد الصامت نفسه حين أواجه أمراً لا يعجبني. فكان يقابل ذلك بسؤالي "هل ارتكبت خطأ ما؟" فأقول "كلا "، أو يقول "هل أسأت إليكِ؟". فكنت أريد منه أن يسعى للتوصل إلى ما أثار استيائي، لكنه لم

يقبل بهذه الطريقة. فكان يقوم بالانتظار ويسألني ثانية وحين لا أجيب، يقول في النهاية "حين تفرغين من تلك الحالة.. ستجدينني في الغرفة الأخرى".

وفي وقت سابق وحين كنا نقوم بالمواعدة، كان شارلي يقول لي مباشرة " لقد ضايقني هذا الأمر" أو "لقد اثرت غضبي". فكنت أحس بالدهشة والارتباك بشكل كلي وأقول "ماذا؟!" لكن نظراً لاستعداده للتوجه نحوي ولإحاطتي بالأمر الذي ضايقه أو آثار غضبه، أخذت أنطلق للقيام بالشيء نفسه. فالجانب الرائع فيه يتمثل في ما لديه من قدرة تشبه قدرتي على الصفح والمغفرة. فهذا يسهم في تسوية الوضع .. فأن يكون المرء مستعداً لتحديد ما يزعجك والعمل معاً بالتزام القدرة على المغفرة، يسهم في نموك ونضجك.

إن معرفة أن زوجك قادر على المغفرة يسهّل عليكما التوصل إلى تسوية معا.

لاتيشا هي سيدة في الثانية والثلاثين من العمر، وهي أمريكية من أصل أفريقي وتعمل كمعلمة. أما زوجها جيوف، البالغ الثالثة والثلاثين من العمر فهو من بورتوريكا ويعمل ككبير العمال في مجال الإنشاء والتعمير. وقد مضى على زواجهما خمس سنوات وهذا هو الزواج الأول لكل منهما وليس لديهما أطفال.

لاتيشا: في السابق كنت مفعمة بالشعور بالسخط والمرارة من جرّاء الحياة التي عشتها قبل أن أتزوج. فزوجي كان رجلاً شهماً طيباً مليئاً بالحب، لكنني كنت لا أزال أجد صعوبة بالغة في بداية الأمر في تلقي ذلك القدر من الحب الذي كان مستعداً لمنحي إياه. فقد كان والداي مطلّقين ومعظم ما عرفته عن تجربة الزواج تمثل في رؤية والديَّ وهما

يتجادلان ويتشاجران. لم أكن قد رأيت في محيطي أي نماذج صالحة ومعافاة للزواج الذي يسوده الحب إلى أن تزوجت. فكان من الصعب جداً بالنسبة لي في بداية زواجي أن أطيح بالجدار الفاصل بيننا وأسمح لزوجي أن يحبني ويهتم بي بشكل تام. فكان دائماً على أهبة الاستعداد للصفح عني والقول "إني أحبّك" وما شابه ذلك من تعابير. فيما أقول أنا من الناحية الأخرى"إنك تثير جنوني"، وألوذ بالصمت. فتلك كانت آلية المواجهة الوحيدة التي كنت أعرفها. وفي نهاية الأمر، أدركت أن المعاملة بالتزام الصمت والغموض هي عملية خاطئة جداً وأنه عليّ أن أتوقّف عن القيام بذلك.

كان زوجي يبدي رغبة على الدوام في أن يبادر إلى الاعتذار والتقدم نحوي والقول "هل تعلمين أني أحبك وأهتم بك .. إنك سوف تجتازين هذه المرحلة.. فلنكن صديقين". وساهم ذلك في جعلي أتقبّل هذا التغيير. فقد شعرت بتقدير كبير لرغبته الجامحة في منح الحب وعدم الانصياع لعادتي بالتزام الصمت. فلقد مررت بمصاعب كثيرة بحيث إنني كنت دائماً أخشى الرفض من الآخرين، فكان رد فعلي الأولي لكل شيء يثير استيائي هو المبادرة بالرفض، ولم تنتابه مثل هذه المشاعر. ولم يقم بالتعامل مع هذا الأمر بل جازف بالمضي بحبي وبالتعلّق بي حتى وإن لم يكن من المحتمل في ذلك الوقت أن أبادله ذلك. فلقد ساعدني فعلاً على أن ألمس مدى جدارته بالثقة، مدى جدارته بالفوز بقلبي. ومع مضي هذه العملية أشعر ببالغ التقدير لمساعدته لي على لمس الشعور الأمان الذي يحيط بالمرء حين يحب وحين يحظى بالحب، وأن الأمور قد تحصل بيد أنه يمكن الإفصاح عنها والقيام بالصفح والاستمرار في الحب. وقد استحدث تلك المشاعر لدي، الأمر الذي أدى إلى تقوية وتعزيز علاقتنا وحبنا.

إن قدرة الرجل الرائع على المغفرة تغمرك بشعور بالأمان تمكّنك من منح الحب ومن الفوز به بشكل تام.

آني : كان والدي رجلاً عظيماً والابن الوحيد لوالديه، وكان يتّسم بالعبوس والتجهم. وقد مضى على زواج والديّ أربعة وستون عاماً لكنني لا أعتقد أنني سمعت والدي يقول يوماً "إني آسف ". فحين تزوجت من جيس، كان قوله لي "أتعلمين، أنا لا أعتقد أنني قمت بأي خطأ .. لكنني آسف" يبدو غريباً بالفعل علماً بأنني كنت أعرف أنني أنا المخطئة. وكنت مصرّة على ألا أبادر بالاعتذار، فكان هو الذي يقول أولاً "إني آسف" مما يعمل على تقويم الأمور فيما بيننا. وكان يبدو وكأن ذلك هو الأمر الوحيد الذي يمكنني القيام به :" حسناً، يا للغباء .. علي الآن أن أقول إني آسفة". وقال جيس حرفياً "إنه بمثابة أمر تختارينه.. ألا وهو أن تغفري للآخرين". حتى إنه قام بتأليف أغنية بعنوان "اختاري أن تصفحي عن الآخرين"، وكان دائماً يود أن يختار ذلك، وبالتأكيد قبل الذهاب إلى السرير في الليل ويستحسن أن يتم ذلك قبل أن نغادر الغرفة. فلم يكن يريد أن يُجزّأ حبنا بل كان يود أن نكون قادرين على أن نكون شخصاً واحداً، وقلباً واحداً، أن نكون في حالة توافق حيال كل شيء على اختلافه.

وكنت أفكر دائماً أن هذا هو الشيء المذهل في شخصيته. فيقوم باختيار الاعتذار حتى حين يعلم أنه ليس مخطئاً، حيث أكون أنا المخطئة في معظم الحالات. فلقد كان يختار فعل ذلك مراراً وتكراراً حتى أمام أطفالنا. وشكل القدوة التي يُحتذى بها أمامهم. فحين تتمكنين من المغفرة للآخرين وتتلقين ذلك منهم، تطلقين بذلك السراح عن كمية من الحرية الرائعة الكامنة داخل علاقتكما.

يدرك الرجل الرائع أن المغفرة هي بمثابة أمر نختاره ويقوم باختياره بشكل واعٍ.

ليندا : يتمتع زوجي بقدر رائع من روح الدعابة وخفة الظل، وهذا بحد

ذاته رائع لأننا لا نتعامل مع بعضنا البعض على أساس جدي للغاية بشأن الأمور الصغيرة. فكان كل يوم ثلاثاء، هو يوم نقل كيس القمامة بالنسبة لنا. وكان أحياناً ينسى نقل القمامة إلى الخارج، فقد يقوم البعض بمضايقته بشكل متواصل بالقول "حسناً .. كان عليك أن تنقل كيس القمامة إلى الخارج" أو ما شابه ذلك. لكنني كنت أقول حين ينسى ذلك "آه.. لا أروع من رائحة القمامة العفنة في مرآب السيارة" فيرد بالقول "آه .. لقد نسيت" فأقول "وثمة المزيد من القمامة لرجل القمامة المرة المقبلة" - أي تحويل المسألة إلى أمر غير جدي .. أمر هزلي. فنحن لا نتناول الأمور بجدية مطلقة.. فالحياة من القصر بمكان بحيث لا يوجد مجال للشجار بسبب أمور تافهة وصغيرة.

إن الصفح عن الشؤون الصغيرة يعمل على حماية الحميمية القائمة بينك وبين زوجك الرائع.

جاكي: كنت أنتظر أن يكالمني زوجي ذات ليلة ليعلمني بالوقت الذي سيجيء به إلى البيت لكنه لم يقم بذلك. فحين قدم إلى البيت، قلت له "لم تكالمني. ماذا جرى؟ لم تحطني علماً بما يجري"، فأخذ يعتذر بشدة. فقد ترك لي ما يشبه الرسالة حين قال في وقت مبكر من النهار "حسناً، إني سأعود إلى البيت في غضون بضع دقائق"، فظن أنه قد كالمني وأعلمني بذلك لكن المدة تحولت إلى بضع ساعات.. فأخذت أفكّر"يا إلهي .. هل هو بخير؟ هل تعــرّض لحادث سيارة وقتــل؟" فقال "إني آسف لأنني جعلتك تشعرين بالقلق".

إن الرجل الرائع سريع الاعتذار، فهو لا يتعمد إيذائك في جميع الأحوال،

ميلودي: إحدى الصفات التي يتسم بها زوجي وأكنُّ لها التقدير هي سرعته في الصفح عن الآخرين. ففي حال تعرّضه لوضع لم يكن قد ارتكب فيه خطأ، يسارع إلى الاعتذار وهذا يجسد مدى تواضعه. فهو ليس مضطراً لذلك، وأعتقد أنه يعي جداً ما يقول حين يقول "إنني متأكد أن

هناك دوراً لي في كل ما نفعله، وإني أعتذر بشأن تلك الدور على اختلاف نوعه". وأرى ذلك يتكرر في حياته بطرق عدة. فهو متسامح إلى حد بالغ في الطريقة التي يتعامل بها مع كل فرد، سواء كان مديراً أو واحداً من الوالدين الآخرين أو الناس الذين يشرف عليهم.

فهو يتعامل مع طلاب المدارس الاعدادية؛ وذات مرة أثار الغضب الشديد لدى إحدى الفتيات لزجِّها في مشكلة بسبب سوء سلوكها. فاجتمع مع الفتاة ووالدتها في وقت لاحق من ذلك اليوم. وبالرغم من أنه كان من الواضح أنها كانت هي المخطئة قال بسرعة "إنني متأسف جداً لأنني ألحقت الأذى بمشاعرك بأية طريقة من الطرق". ولم يكن مضطراً للقيام بذلك. فهي التي تسبَّبت في المشاكل التي تعرضت لها ولم يكن هو الجاني. فهي لم تقم باحترام سلطته، فكان في وسعه أن يقول لها ببساطة "عليك أن تغيِّري من نمط السلوك الذي تتبعينه وإلا....". لكنه يدرك أنه حتى وإن قام المرء بالعمل بشكل صائب، فقد تتعرّض مشاعر الآخرين للأذى.

فموقف زوجك الرائع المتمثل في الاعتذار للآخرين والصفح عنهم في حياته يمتد ليشملك. وقد تشعر بعض النساء بأنه رجل ضعيف أو متساهل لقيامه بالاعتذار حين لا يكون قد ارتكب خطأ من أي نوع ("فالرجال الأقوياء لا يعتذرون"). وفي الواقع أن العكس هو الصحيح، فالاهتمام بمدى تأثيرنا على الآخرين يستدعي الكثير من القوة الداخلية والنضج العاطفي.

لوسي: إن إحدى صفات زوجي التي تحظى بالقدر الأكبر من تقديري هي قدرته على المغفرة بشكل سريع. ولقد علّمني كيف أقوم بذلك. وأذهلني ذلك منذ البداية وأخذت أقدّر بالفعل ما لذلك من قيمة في العلاقات. وأنا أتسم بسرعة الغضب وأرد الفعل بمغادرة المكان الذي نحن فيه أولاً، وحتى حين نخوض جدلاً عادياً، أقوم بمغادرة الغرفة بحنق وسخط وأتجه إلى غرفة النوم، فيقوم هو بقرع الباب قائلاً "إنني متأسف

فعلاً.. لقد تسرعت في الكلام .. واستبقت الأمور .. أنا آسف". إنه صبور جداً فأحياناً أقضي وقتاً طويلاً قبل أن أقول "حسناً .. يا عزيزي .. لقد صفحت عنك أيضاً"، حيث إنه يبذل جهوداً عدة ليجعلني أصفح عنه وأستقر وأصبح جاهزة لتسوية الأمر. وهو يتعامل معي بكل صبر وأنا أقدّر ذلك لأنني بحاجة لهذه الميزة في علاقتنا.

ومن الأشياء التي أحبها فيه هو قيامه بنثر ملاحظات قصيرة لي في شتى الأمكنة. فإن كنت أواجه يوماً شاقاً أجد ملاحظات يرد فيها "تمهلي واصبري يا حبيبتي .. سوف يتحسن الوضع". فهو يود فعلاً تسوية الأمور بيننا ويريد أن نكون سعيدين ويبذل الكثير من الجهد لتحقيق ذلك.

فالرجل الرائع بحاجة إلى أن تصفحي عنه بقدر حاجته إلى أن يسامحك وسيبذل كل ما في وسعه لتحقيق ذلك.

آني: كان زوجي يخوض معركة مع شعوره بالسخط لفترة طويلة من مدة السبع عشرة سنة التي مضت على زواجنا، وكل ذلك "لكونه يونانياً". فقد كان يعزو كل شيء يتعلق به إلى كونه من سلالة يونانية. فكان حاد المزاج لكونه يونانياً، ويهوى الطهو لكونه يونانياً، ويعشق زيت الزيتون لكونه يونانياً.. وكان الجميع يقولون له "آه .. لقد فهمت .. إنك يوناني". وَرَدَّ سبب سخطه إلى كونه يونانياً أيضاً. وكان عليّ أن أقبل بها لكونه يونانياً. لقد كان أمراً يتعلق بالجنسية.. وكنت أعرف أنه إنسان رائع بشكل عام لكنه كان يبرّر الجوانب الأقل روعة من شخصيته بكونه يوناني الأصل. وكنت أتمتع بشخصية قوية فعلاً إلى أن تزوجت، وتم اختزالي إلى امراة مضمحلة رعديدة ولم أكن أعرف كيف أواجه حدة مزاجه حين ينتابه الغضب ويصرخ في وجهي. فكان ذلك وضعاً أكبر حجماً من أن أعالجه.. وتحوّلت إلى فأر صغير.

وذات يوم ذهب زوجي لحضور حلقة تدارس واستيقظ من سباته! وأدرك أن غضبه لا علاقة له بكونه يونانياً، لكنه كان حاد الطباع وشرساً وأنه علاوة على ذلك كان يعامل زوجته معاملة سيئة، ويقوم بإلحاق الأذى العاطفي بها من جرّاء نوبات الغضب التي يمر بها. فجاء إلى البيت وهو يذرف الدموع وحنى رأسه أمامي وأخذ يتوسل إليَّ أن أسامحه وأصفح عنه .. ومنذ ذلك الحين تحوّل إلى إنسان آخر.. ليس لذلك اليوم فحسب بل كل يوم .. وأخذ منذ ذلك الحين يحاول أن يتحوّل إلى رجل جديد.

وأنا أكنُّ له كل التقدير من أجل ذلك. فقد كان قد تجاوز الأربعين من العمر حين أدرك هذه الحقيقة. فقد أمضى أكثر من أربعين عاماً وهو يتصف بالشراسة والسخط. ويتطرق الناس إلى قياس طول المدة اللازمة لتكوين العادات لدى الإنسان، فما أعنيه أنه كان يمارس الشعور بالسخط والغضب لمدة طويلة، فأفكر في كمية الشعور بالحب التي ينبغي عليه الإحساس بها للتوقف عن كونه إنساناً ساخطاً، بل يصبح محبّاً ودوداً لطيفاً في تعامله معي. وأخذ يقوم بالتدرّب على الصبر والتفهم في كل يوم. وقد ينتابه الغضب من جديد بين الحين والآخر، فيجيء إلي ويقول "إني آسف.. إني آسف للغاية". وكان يطلب مني أن أشرِفَ على مزاجه لأنه لا يرغب في أن يكون ذلك الرجل الساخط من جديد. فحين نقوم بمعاشرة الأزواج الآخرين ويلاحظ أن أحدهم يتعامل مع زوجته بقسوة يقول "هل كنت أفعل كما يفعل هذا الشخص؟" فأرد قائلة "نعم.." فيقول "يا إلهي .. إني آسف للغاية". فكان ذلك يعني أنني فزت بالعالم بأكملـه لأن حبه الكبير لي مكّنه من أن يتغيّر. فكنت أسير وأنا خائفة ومتقوقعة داخل شعوري بالخجل والخزي طيلة اليوم، اما الآن فبوسعي أن أسير وأنا أفخر بحقيقة ذاتي .. فبوسعي أن أكون امرأة كاملة متكاملة .. بوسعي أن أكون أنـــي ... وباستطاعتي أن أكون أنا كما أنا.

فالرجل الرائع يقوم بدعم قوله "إنني آسف" بتصرّف يثبت أن اعتذاره صادق.. ولن يسمح لسلوكه السيِّء أن يستمر.

فالشعور بالسخط يشكل تحدياً للعديد منا، فقد يتحوّل إلى إساءة مباشرة بشكل سريع. فلو لم يستيقظ زوج آني ويصبح واعياً لحدة مزاجه ويتخذ إجراءات صارمة لبتر شعوره بالسخط، لتحوّلت آني إلى ضحية من ضحايا العنف والشراسة. بيد أن زوج آني كان إنساناً طيباً في أعماقه.. فقد كان صادقاً ويمكن الاعتماد عليه وجديراً بالثقة وتفاعلياً قابلاً للاستجابة ومسؤولاً ويكنُّ التقدير للناس الآخرين ويهتم بهم. فلم تكن لديه أي من الصفات البارزة التي يتصف بها الشخص المتسلِّط السيِّئ المعاملة (انظري التذييل). لكنه كان حاد المزاج سريع الغضب.. ويشتعل غاضباً ويصرخ بسبب الأمور الصغيرة التي تضايقه. وكان يبرّر نوباته الانفجارية إلى طبيعته اليونانية الانفعالية وقد قبل الآخرون بهذا التوصيف. أما مزاجه الحاد فقد أثّر تأثيراً سلبياً في آنــي حيث إنها اختزلت إلى "امرأة مضمحلة شبيهة بالفأر". ولحسن الحظ قام زوجها بحضور حلقة دراسية أتت إلى قلب حياته رأساً على عقب، فأخذ ينتعش ويزدهر متحوّلاً إلى رجل رائع من خلال قبوله لشراسته وسخطه بوصفهما يمثلان مشكلة يعاني منها ـ فسارع إلى إتخاذ خطوات فورية وفعالة لتسوية الوضع. وأظهر ذلك مشفوعاً بندمه العميق الصادق وطلب منها المغفرة.

فإذا وجدت نفسك متورطة في علاقة مع شريك طيب لكنه سريع الغضب، فلا حاجة إلى انتظار انعقاد حلقة دراسية أو لأي عامل مؤثر خارجي آخر لكي يغيّر عادة السخط لديه. فحين تشهدين حالة جيشان عاطفي له انتظري إلى أن يصبح كلاكما في حالة هادئة واسأليه بنبرة صوت واقعية ومحايدة، عن الأمر الذي أثار استياءه أو ضايقه وبالتالي أدى إلى انفعاله. فإذا كان السبب قد يثير الضيق لدى كل شخص فدعي شريكك يدرك أنك تعرفين أن ما حدث قد أغضبه، لكن غضبه مثير للذعر وأن هذا التصرّف ليس بتصرّف معافى لأي منكما. فهو بالتأكيد لا يفضي إلى خدمة صالح علاقتكما.

فإذا كان بوسع زوجك أن يستمع إليك ويبدي رغبة في قبول تحمّل مسؤولية حدة مزاجه، فيمكنك الاستمرار في العلاقة على نحو ناجح. يمكنك أن تستحدثي إشارة تنمّ عن التوقّف عن المضي في أمر ما لكل منكما كالإشارة

المستخدمة في الألعاب الرياضية لبتر أية حالة من حالات الانفعال. اتفقي مع زوجك على ضرورة التوقف عن شيء ما حين تقومين بتلك الإشارة، وبعد ذلك أخبريه بهدوء أنك بحاجة إلى استراحة، فأنت تودين السير أو الاستحمام أو مجرّد الذهاب إلى غرفة أخرى ـ القيام بأي شيء مناسب لك.

أما في حال كان الأمر الذي أدّى إلى انفعاله أمراً يتعذر عليك فهمه، أو في حال عدم تحمّله لمسؤولية غضبه، فمن الضروري اللجوء إلى مساعدة أخصائية في أسرع وقت ممكن. وبشكل مماثل، إذا لم يكن قادراً على التعامل على نحو مناسب مع حالات انفعاله على الرغم من الجهود القصوى التي تبذلانها، فعليك التماس المساعدة الحرفية. فمن غير المقبول أن تعيشي في جوّ يسوده الخوف.. جوّ سيعمل على تدمير علاقتكما.

مـــي: إن زوجي يعرف فعلاً آلية تحقيق الزواج الصالح فلقد تعلّم ذلك من والديه على ما أظن. فنحن نحب بعضنا بعضاً وهو يهتم بي بشكل دائم ويسعى من أجل صالحي. ففيما يتعلق بالصفح والمغفرة، كنت في بدايات زواجنا، أرد على ما يقوم به بأن ألوذ بالصمت وألجأ للغموض. لكن تلك الطريقة لم تنجح لأن الوضع سيبدو وكانه يقضي وقتاً ممتعاً بدوني، فأجلس على الأريكة غاضبة وأدعي النوم فيما هو يقوم باللعب مع الأطفال أو بمراقبة التلفزيون ويقضي بذلك وقتاً رائعاً. فكان عليّ أن أتجه نحوه وأعتذر منه وكان سريعاً في الصفح عني ـ تماماً كما يبادر بسرعة إلى الاعتذار مني إذا ما رأى أنه قد فعل أمراً أغضبني. وخلصت إلى عبرة مفادها أن الزواج الصالح يستدعي التفاهم والتواصل واكتشفت الأشياء الجميلة التي يفضي إليها التواصل.

فالمغفرة تستدعي التواصل والتفاهم، والرجل الرائع يكون دائماً على استعداد للتواصل معك.

فالرجل الرائع لا يزاول الألعاب النفسية .. فهو يتعامل بشكل مباشر. فإذا تشاجرتما شجاراً تافهاً فمن المستحسن أن تخبريه بذلك حيث إنه لن يحوم ويدور ليخمن ما الذي ألمّ بك أو ضايقك. فسيسأل كما فعل زوج دانيال" هل ارتكبت خطأ ما؟" أو "هل قمت بشيء أغضبك؟" فإن لم تقولي الحقيقة وقمت بالنفي ثم أخذت بالتعامل معه بصمت فسوف يصدق ما نفيته وسيتركك مع حالة التجهم التي أظهرتها.

فحين كانت مي تتعامل بصمتٍ وغموضٍ مع زوجها أثناء السنوات الأولى من زواجهما، كان يعمد إلى تجاهل الوضع ويمضي بسلام في قضاء يومه. أما زوج لاتيشا فكان مستعداً على الدوام للاعتذار وتسوية الوضع، الأمر الذي أفرغ تصرّفها الصامت من فعاليتــه. وكان زوج لوسي يعمل على القضاء على تعاملها معه بصمت من خلال اعتذاره السريع، أما زوج دانيال فكان يبدي استعداده لمناقشة الأمور وحين ترفض ذلك كان يحيطها علماً بأنه جاهز لها حينما تود ذلك.

يا إلهي إلا أن ذلك سيقلب المعادلات المتداولة للتعامل مع الآخرين ويشكل تهديداً للوضع القائم! فقد اعتدنا على قيام الرجال، بدءاً بآبائنا مروراً بأصدقائنا وحتى أزواجنا، بالاستسلام أمام سلطة التجهّم الصامت، وإنه لأمر مذهل حين لا يفعل أحدهم ذلك. بيد أنه من المفيد أن يمنى تجهُّمنا بالفشل.. ذلك لأن الحميمية العاطفية الحقّة لا يمكن أن تقوم في علاقة تعمل بوقود صراع القوى. فهذا هو معنى التعامل بصمت : صراع القوى. فحين تكتمين حبك فأنت تحاولين بذلك أن تفرضي على زوجك أن ينكمش مذعوراً أمامك، وأن يعترف بأنك على صواب، وأن يعود إليك زاحفــاً. فأنت تاملين في أن يقوم بأي شيء لكي يستعيد حالة الحب تلك التي تمتعه إلى حد بعيد. لكن شريكك الرائع يؤمن إيماناً راسخاً في ذلك الحب، كما أنه يثق ثقة كبيرة بك وهو يصدّق بالفعل ما تقولين له. فحين تقولين إنه لا يوجد شيء أدى إلى إثارة غضبك وأنه ليس بوسعه عمل أي شيء، فهو يثق بأنك ستنجحين في الخروج مما تواجهينه من قلق أو حصر نفسي على اختلاف نوعه وتعودين إليه كما أنت في العادة .. أنت الإنسانة المحبة السعيدة حقاً.

ويمكنك الانخراط في صراعات القوى وأن تتحلّي بالتسامح في الوقت ذاته.. وهذه تصرفات استثنائية على أساس تبادلي. فعليك أن تختاري: إما أن تتبنّي اتباع نهج "طريقتي أو نهج الطريق السريع" حيال الخلافات وحالات الغضب بالقول باستمرار"إني على صواب.. أنت مخطىء" إلى أن يفرّق الموت بينكما، أو يمكنك أن تدركي أن الخلافات وحالات الغضب هي بمثابة فرص متاحة للتعرف على بعضكما بشكل أفضل، وأن تحققي الاحترام المتبادل لوجهة نظر كل منكما وبالتالي تعملين على تعزيز علاقة مباركة بالفعل.

وهذا هو سبب مبادرة الرجال الرائعين إلى الاعتذار بسرعة والصفح عن الأخطاء.. فهم يدركون أن بيت القصيد لا يتمثل في تحديد من هو على صواب .. فكلنا عرضة للخطأ، وكلنا نرتكب الأخطاء، وكلنا نقوم بجرح مشاعر من نحب دون أن نقصد ذلك. فهم يسعون إلى بلوغ الجزء الحسن: أي فهم بعضكما البعض بشكل أفضل ليتسنى للحب أن ينمو من حيث المساحة والعمق. فزوج لوسي يسارع إلى قرع باب غرفة النوم ويقول "إني آسف". ويعتذر زوج ميلودي حتى وإن لم يكن يعرف ما الخطأ الذي ارتكبه ذلك أنه يدرك أن البشر يرتكبون أخطاء وهو مستعد لتحمل المسؤولية، كما يسارع زوج مي إلى الاعتذار حين يعتقد انه قد ارتكب خطأ ما ويسارع إلى الصفح والمغفرة. ويختار زوج آني أن يسامح ويغفر حتى ولو كان متيقناً أنه لم يرتكب خطأ.

فالسيدات تقمن بالإشارة في القصص التي يروينها إلى مدى المساعدة التي تلقينها من أزواجهن لكي يصبحن قادرات على الصفح والمغفرة. فتقوم لاتيشا ولوسي ومي ودانيال بالتطرق بالحديث إلى كيفية قيام أزواجهن بالصفح من خلال استعدادهم للاعتذار والمغفرة. فعلاقاتنا لا تثمر ولا تستفيد إلا من خلال هذا التواضع، وهذا هو المحور الذي تدور حوله المغفرة: الاعتراف المتواضع بأننا بشر.

وتظهر المغفرة في شكل حزم صغيرة وحزم كبيرة كذلك. فالطريقة التي سامحت ليندا بها زوجها لأنه نسي نقل كيس القمامة إلى الخارج تبين مدى أهمية اعتماد روح الدعابة لدى الصفح عن الآخرين. كما قالت ليندا بكل دقة "إن

الحياة قصيرة جداً" ومعظم ما نتقاذفه من شعور بالحزن والأسى في علاقاتنا هو بسبب أمور أتفه من أن تثير الاهتمام. كما نقوم بتعذيب بعضنا بعضاً بسبب أكياس القمامة وغطاء معجون الأسنان وأشياء تافهة أخرى، وذلك لانغماسنا في الاعتقاد بأننا على حق علماً بأن ذلك يتم على حساب البهجة في علاقاتنا. والرجل الرائع لا يولي اهتماماً للانخراط في ذلك النوع من صراع القوى.. فلماذا لا نتخلّى عنه ونتعرف على الجانب المرح من نقاط ضعفنا؟

وتشكل المغفرة بالفعل أحد الخيارات التي نتبناها، فلا شيء يفرض عليك ضرورة إيواء الألم والبغض في قلبك.. فعليك بذل جهد في كلتا الحالتين.. فمن المرهق الاحتفاظ بمشاعر الألم ومن المرهق أيضاً الإفراج عنها.. فرفض التخلي عن الاعتراف بجرح أصابنا لا يعمل على التئـامه. فبما أن كل ما تسلطين تركيزك عليه ينمو ويزدهر، فتمسكك بالجرح الذي أصابك يعمل على تعميقه.

ولعلك تظنين أنك بعدم قيامك بالتخلي عن الشعور بالأذى الذي لحق بك، تعاقبين الشخص الذي تسبب في ذلك وتقدمين له ما يستحق، لكن ما تقومين به في واقع الأمر هو إطالة عمر معاناتك التي لا تتجسد في الشعور بالألم العاطفي والمعنوي فحسب بل في تعريض صحتك للخطر. وقد أثبتت البحوث مراراً وتكراراً أن حضن الشعور بالغيظ والإبقاء على مشاعر الغضب داخلك يقترنان بالإصابة بالأمراض السرطانية وبكبت جهاز المناعة لدينا. وثمة شخصيات لامعة من قبيل الطبيب فيكي راكنر وهو جراح وعضو معتمد رسمياً وأستاذ جامعي في المجال السريري في كلية الطب في جامعة واشنطن، يقوم بتذكيرنا بأن التبعات الصحية التي تترتب على مشاعر الغيظ والغضب تضاهي من حيث حدتها عواقب التدخين. فجهاز المناعة الخاص بك أي خط الدفاع الأمامي الحرج ذلك، كلما ازداد تعرضه للكبت كلما تقلّصت قدرة جسمك على حماية والدفاع عن ذاته في وجه أي مرض بل كل الأمراض قاطبة. فاستمرارك بعدم التخلي عن الشعور بالأذى الذي لحق بك يؤدي إلى تعميق ذلك الأذى. وما هي الفائدة التي نجنيها من إلحاق العقوبة بالشخص الآخر في علاقة ما؟ فالهدف من العلاقة هو الإحساس بالغبطة والفرح وليس بالألم.. وهذا ما يجعل الرجال الرائعين يتصفون

بالحكمة حين لا يسلّمون بصمتنا أو بنوبات الغضب الأكثر ضجيجاً التي تجتاحنا. فهم يدركون أن الشفاء لا يتحقق إلا عن طريق التحدث معاً عن الأمور التي تضايقنا وتلحق الأذى بنا والتعاطي معها بصراحة. ويقوم المعهد الأمريكي للطب الوقائي بتلخيص ذلك بشكل بارع: "تجنب إلقاء اللوم على الشخص الآخر.. فذلك يضعه في موقع دفاعي ويحول دون قيام التواصل بينكما. فحين يبدأ اللوم .. يتوقف الإصغاء والتفاهم" (العناية بصحتك النفسية، الطبعة الخامسة، 2004).

بيد أن المغفرة قد تكون عملية عسيرة.. فالكثيرون عاجزون عن القيام بها بسهولة أو بشكل طبيعي. فسرعان ما تهرع غرائزنا لتحتل مرتبة الصدارة ونقوم بالدفاع عن أنفسنا من الأذى عن طريق عزل أنفسنا عاطفياً وحتى بدنياً عن الشخص الذي ألحق بنا الأذى وفي الحالات القصوى نلتمس الانتقام. فالمغفرة تتطلب التقمص العاطفي أي الاستعداد لوضع الذات في مكان الأشخاص الآخرين لرؤية ما أدى إلى قيامهم بإلحاق الأذى بالغير، والإصغاء إلى وجهة نظرهم حيال ما حدث. وثمة احتمال ضئيل للقيام بالتقمص العاطفي حين تصابين بالألم نتيجة نسيان شريكك لتاريخ عيد ميلادك ثانية، أو لأنه استهلك الشامبو في الوقت الذي كان يعرف فيه أن لديك موعداً هاماً ذلك الصباح، أو بسبب تركه لك هائمة على وجهك في حفل أقامته شركته فيما هو يقوم بمغازلة الأخريات في القاعة. فكيف يمكنك أن تضعي نفسك في مكانه حين لا يكون بوسعك على الإطلاق القيام بأي من هذه الأشياء؟ وتسامحينه أيضاً؟ لماذا؟ فهو الشخص الذي عليه أن يتوسل إليك ملتمساً منك المغفرة.

فشعورك بالحنق يمثل الأسلوب النفسي الذي تتبعينه لحماية كرامتك واحترامك لذاتك من التعرض للأذى. فثمة صوت ملح في داخلك يقول بشكل واعٍ أو خلاف ذلك "إنك لست على قدر كبير من الأهمية بالنسبة له أليس كذلك.. ففي وسعه أن ينسى عيد ميلادك وأن يتجاهل ما تحتاجين إليه؟ إنك تنطوين على قيمة ضئيلة بالنسبة إليه بحيث إنه قادر على تجاهلك ومغازلة أية امرأة قد تمر أمام ناظريه". إن الإصغاء إلى هذه الأفكار التي تحط من قدرنا

يعمل على إصابتنا بجروح بالغة فنقوم بحماية أنفسنا بتسليط أو بقذف كل المشاعر الجارحة التي تنتابنا نحوه. فهو الشخص الذي لا يتسم بالأهمية إلى حد أنه لا يستحق الإلتفات إليه. أأسامحه؟ .. إن ذلك مجرّد حلم لن يحققه!

ومع أن الصفح عنه قد يكون مؤاتياً له، وهو بمثابة تنازل من جانبك تجاهه .. لكنه يعمل لصالحك. فالمغفرة وحدها هي الكفيلة بتسكين وتلطيف الألم الذي تشعرين به، والمغفرة وحدها هي التي ستنقذك من شعورك بالقلق والاستياء وتعيد إليك عافيتك العاطفية وحسك الإيجابي تجاه ذاتك. فالمغفرة تنطوي على فوائد صحية كبيرة أيضاً. فقد أظهرت دراسات أجرتها مؤسسات لها شأنها كجامعة ديوك ومايو كلينيك، أن المغفرة هي عملية تسفر عن تأثير مفيد على ضغط الدم ومعدل نبض القلب؛ فالأشخاص الذين يسامحون غيرهم يعانون من مستويات أقل من الألم والغضب والإكتئاب.

وقد يرى البعض في المغفرة شكلاً من أشكال الضعف .. لكن الأمر على عكس ذلك، فالشخص القوي والشجاع هو القادر على مواجهة الدافع الغريزي للدفاع عن النفس وتبرئتها والقول بدلاً من ذلك "أعرف أنني شخص مهم .. أعرف أنني إنسان له شأنه .. وفي وسعي بذل جهد لتفهم السبب الذي دفع بشريكي لإلحاق الأذى بي". فالشخص الذي يتحلى بالقوة والشجاعة هو القادر على فهم أن المغفرة لا تعني التغاضي عن الأمور، وأنها لا تعبّر عن استحسان ما فعله الشخص الآخر أو منحه العذر أو تبرير تصرّفه. فالصفح عن شخص لا يعني تبرئته أو إهمال القضية بالقول "لا بأس .. إنه أمر غير مهم .. لقد انتهى". فهو لا يعمل على التقليل من حجم الأمور أو التنكر لها أو تزويد الآخر بالعذر لما ألحق بك أو بمشاعرك من أذى.

فالمغفرة ليست كالنسيان على الإطلاق. فما قد حصل قد حصل. لا بد من معالجته. فالمغفرة هي بمثابة الاعتراف بأننا بشر، وبالنواقص والعيوب التي نتوارثها. وهي الاستعداد لرؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر وتفهّم أن لدى الأفعال التي قام بها الشخص الآخر مبرّراتها في أعماقه - سواء وافقنا عليها أم لم نوافق. فالمغفرة هي الاستعداد لرؤية الأمور بشكل جديد والتقدم

إلى الأمام بمزيد من التفاهم المتبادل. وعلى الرغم من صعوبتها أحياناً فهي التي تتيح المجال لنا نحن البشر بعيوبنا ونواقصنا للإنخراط في علاقات حميمة تتسم بالعمق والجوهر. كما تتيح المغفرة المجال أمام الزوجين لتطوير علاقات سليمة ومعافاة على الرغم من أننا جميعاً نقوم بشكل غير متعمد في العادة، بإلحاق الأذى العاطفى بالشريك أو الزوج.

تشكل المغفرة حين تتم مقاربتها بهذه الطريقة خياراً لفهم بعضكما البعض بشكل أفضل من أجل صالح العلاقة. فالمغفرة تعني تخطّي الخطأ بالنظر إلى الشخص الذي ارتكبه. فتحددين من هو شريكك كشخص كامل وتضعين العمل أو السلوك في الإطار الأوسع لما تعرفين أنه حقيقي عن شريكك. وهذا ما يقصده الأخصائيون النفسيون ومن بينهم الدكتورة أيلين لانجر من جامعة هارفارد فيما ما أجرته من أبحاث مستفيضة عن الوعي والتيقظ، حين يتحدثون عن كيفية تفسير السلوك وفهمه بطرق مختلفة استناداً إلى الزاوية التي يُنظر منها إليه. فوضع نفسك في مكان شريكك ورؤيتك للوضع من وجهة نظره، يتيحان لك المجال لفهم ما قام به بصورة مختلفة. وغالبا ما يكون ذلك الفهم هو المفتاح للمغفرة التي تعتبر خطوة ضرورية إلى الأمام إذا ما أريد للعلاقة أن تزدهر.

حين أدرك زوج آني مدى تأثير غضبه في زوجته وكيف أدى إلى اضمحلال احترامها لذاتها وثقتها بجدارتها، أصيب بكآبة عميقة وأخذ منذ ذلك اليوم يبذل قصارى جهده لمعاملتها بحنان، ووضع جانباً عادته الانفعالية الغاضبة التي لازمته لمدة طويلة. فلم تقم آني بالصفح عنه فحسب لكنها أبدت تقديرها لما انطوى عليه تغيير هذه العادة من معان بالنسبة له. فهي تدرك الكلفة التي تكبّدها زوجها ببذله هذا الجهد في الإطار الأكثر اتساعاً لحياته. فما عمل على دعم قدرة الرجل على المضي في بذل الجهود هو تفهمها وتقديرها له فضلاً عن صفحها عنه. وقد لا تتسم امرأة أخرى بهذه القدرة على التسامح فتفكر "لقد فات الأوان" أو "حسناً .. لنر كم سيستغرق ذلك ثم ينتهي..". لكن آني قبلت بالتغيير بوصفه حقيقياً وساندته بالشجاعة والعطف. فتخلّت عن الماضي دون إلقاء اللوم أو محاولة التبرئة والتبرير. فكانت المصدر الملهم.

إن ما يعمل في الغالب على منعنا من المغفرة هو الخوف من أن تشكل المغفرة خطوة إلى الوراء في العلاقة "إذا سامحته فسيعتقد أنني راضية عن الأمر فيقوم بتكراره". وقد يصح ذلك حين يتم التعامل مع شخص متسلط وشرس، وليس حين يكون الشخص إنساناً شهماً طيباً. والمفتاح لذلك هو التواصل الذي يحدث في سياق عملية المغفرة. ذلك التواصل أو التوصل إلى فهم السبب الذي حدا بكل منكما لفعل ما فعله ورد الفعل إزاء ذلك، الذي يحوّل المغفرة إلى عملية حقيقية وليس مجرّد تربيتة على كتف يصحبها القول "إنني متأسفة" التي تتفوهين بها بطريقة آلية.

كما تعني المغفرة التخلي عن الموقف الدفاعي الذي يتخذه الكثيرون منا بإلقاء اللوم بالقول: "إنه هو الذي أفسد كل شيء.. لم يكن الخطأ من جانبي" أو "لقد فجّر الوضع!" أو "لست بالشخص الذي..". فحين تقومين بالدفاع حيال شيء ما فإنك بذلك ترفضين شريكك أو تفرضين ضغطاً عليه. فعليك أن تفصلي نفسك عنه من أجل أن تلقي باللوم عليه وتبرئين نفسك. فالموقف الدفاعي كما يعرفه الدكتور جون غوتمان هو الفارس الثالث من "الفرسان الأربعة للرؤيا النبوئية" - الإشارات التي تحذر من انزلاق الزواج نحو الهاويـــة. ففي إطار البحث الحديث الذي أجراه الدكتور غوتمان، قام بتنظيم الأفراد المتزوجين في وضع مختبري حيث تم تسجيل وتصوير كل كلمة يقولونها وكل حركة يقومون بها وكل ما يتفوهون به ثم أخضع ذلك للتحليل المتعمّق. وأثبت بحثه الذي امتد لمدة عقدين من الزمن بشكل ممتاز أن القوى هي التي تؤدي إلى تمزّق الزواج بدءاً بتوجيه النقد الذي يتضمن اللوم (على خلاف التذمر الخالي من اللوم الذي يعتبر نشاطاً صحياً)، والتقدم باتجاه الاحتقار (القيام بازدراء الشخص الذي تلقين باللوم عليه) مما يطلق العنان للمواقف الدفاعية ويفضي في نهاية الأمر إلى إغلاق الباب في وجه شريكك.

وتعتبر لغة الجسم أمراً يدل على ما يجري في علاقة ما. فحين أرى ثنائياً جالسين بشكل متباعد قدر الإمكان على الأريكة في عيادتي، أدرك فوراً أن أحد الشريكين يقوم بإلقاء اللوم على الآخر بشأن شيء ما وأن كليهما يتبادلان

اللوم. فاللوم يتدخل في كل صغيرة وكبيرة تجري في حياتهما. فإن لم يتمكنا من حل القضية، فلن يبتعدا إلى الطرفين الأخيرين من الأريكة فحسب بل سينفصلان بشكل تام. فاللوم هو العدو لشريك السرير.

وأحد الأمثلة الجيدة على ذلك هو ذلك الثنائي الذي كانت الزوجة فيه تستاء من تكرار معاشرة الزوج لأصدقائه متهمة إياه بأنه متحجر الفؤاد ولا يهتم باحتياجاتها. فكان الزوج يرد متذرعاً بأنه يحب الحياة الاجتماعية وأنه في وسعها أن تصحبه. فترد الزوجة بعنف قائلة إنها ستكون الزوجة الوحيدة وسط مجموعة من الشبان العازبين وهو التعريف الحقيقي لكونها العجلة الخامسة. فلماذا لا ينضج ويتقبل فكرة أنه لم يعد عازباً ويتصرف كرجل متزوج "عادي"؟ وكان الزوج يلقي باللوم على زوجته لكونها تود حبسه في قفص. فقد كانت تعرف بالتأكيد إنه شخص اجتماعي قبل أن تتزوجه. ولم يبد كل من الزوج والزوجة أي استعداد على الإطلاق لمحاولة تفهم وجهة نظر الطرف الآخر. ولم يتمكنا من التخلي عن لعبة اللوم التي كانا يزاولانها بمهارة، وكنت أراقبهما بحزن حيث إنهما توقفا عن الجلوس على نفس المقعد بل أخذ كل منهما يجلس على مقعد منفصل وسرعان ما انفصلا كلياً.

فإن لم تتم تسوية مشكلة اللوم فإنها سوف تنتشر وتستشري لتسود علاقتكما، وتتولى أمرها وتحتل كل ما لديكما من طاقة عاطفية، مما يجعل من المتعذر رؤية شريكك إلا كمنفّذٍ للأذى. وتظهر الدراسات النفسية التي تتناول مسألة اللوم أن الناس ينحون إلى حد بعيد إلى لوم أولئك الذين تثبت تصرفاتهم توقعات غير مؤاتية. فكلما سمحت لدائرة اللوم أن تتسع واستمريت في النظر إلى شريكك من المنظار الذي يركز على الأذى الذي لحق بك وشعورك بالاستياء، فانك بذلك تحددين بشكل أكبر ما يقوم به بوصفه خطأ وبالتالي جديراً باللوم. فأنت تحصدين ما تتوقعين ... فالأسس المعافاة الراسخة للزواج ألا وهي الثقة والتواصل الصريح والاهتمام قد تعرّضت للتآكل. فمن منا يريد أن يثق بشخص يلحق الأذى به؟ فالقليلون منا مؤهلون للتلذذ بالاضطهاد الذاتي بشكل حقيقي. ومن المؤكد في مثل هذه الأوقات أنك تشعرين بمتعة حين تلقين عبء بؤسك

على كتفي شخص آخر، إذ يؤدي ذلك إلى استعادة توازن القوى. فبإلقاء اللوم على شريكك يقل شعورك بأنك الضحية. فقد انقلبت الأدوار.. وتشعرين الآن بالتفوق المعنوي عليه ـ "لقد أساء إليّ" ـ وتؤكدين أنك على حق. وفي النهاية تقومين أو تتفوهين بشيء يستدعي سوء التصرّف. أليس كذلك؟ فأنت تشعرين بأن زمام الأمور أصبحت في يديك من جديد وأنت تشجبين تصرف زوجك وتجعلينه يدرك مدى ما ارتكبه من أخطاء وسبّبه من أذى.

ولذلك نشعر بالحقد الدفين في معظم الأحيان ونظهر ذلك في حالات جدل لا تمت بالأمر بصلة بعد مضي سنوات على ذلك. فنحن نستخدم حالات الأذى التي تعرضنا لها لإعادة توطيد إحساسنا بالقوة ونعيد تأكيد تفوقنا النفسي والمعنوي والخلقي حين تبرز قضية راهنة تتهدد احترامنا للذات. ولا تنجح مثل هذه الأمور بالفعل. فكل ما يحققه اللوم والحقد هو الإبقاء على الشعور بالامتعاض في الوقت الحاضر مما يؤدي إلى تحات المشاعر الممتعة التي نكنها انا وزوجي تجاه بعضنا البعض. وقد أظهرت الدراسات أن إلقاء اللوم على أحد الزوجين بسبب نشوء مشاكل زوجية يتصل بشكل مباشر بعدم الرضى عن الوضع الزوجي. وعموماً يعمل لوم الآخرين على التدخل في قدرتك على الخروج بطرق فعّالة لمواجهة الوضع، فتبدين أقل ميلاً للاستجابة بطرق إيجابية حيال شريكك. فاللوم والشعور بالامتعاض يعملان على الفصل بينكما بدلاً من تقليص المسافة بينكما. فلنتأمل الوضع: هل تودين أن تتبادلي العناق مع شخص يعتقد انك مسؤولة عن بؤسه؟ فاللوم لا يبث شعورا عذبا في اي شخص فقد يعمل على تخدير أوجاعك بشكل مؤقت بمنحك جرعات كبيرة من الشفقة على الذات لكنه لا يبث فيك الشعور بالسعادة والغبطة.

ويقوم البعض منا بإلقاء اللوم بطريقة مختلفة، فقد تلومين نفسك بشكل كلي لاي أمر حصل. وهذا ليس مرضياً أيضاً، فقولك "إن كل ذلك بسبب خطأ من جانبي" لا يؤدي إلى إعادة المياه إلى مجاريها بينكما بشكل يفوق القول "إن كل ذلك بسببك". وتثبت الأبحاث أن الأزواج الذين ينغمسون بإلقاء اللوم على الذات قد ينحون نحو زيادة التعرض لخطر الإكتئاب وهو وضع غير مؤات

لك ولعلاقتك. فكما يقول لنا الأخصائيون النفسيون (ونعلم ذلك من تجاربنا الخاصة)، يتم التعبير عن الاكتئاب في الغالب بالتقوقع والانغلاق على الذات. ويحتمل أن تنسحبي من شريكك وأن لا تشاركيه في حل المشاكل. وقد يكون للانغلاق على الذات فوائد ـ كالاستبطان والتمعُّن في الذات وهو يسبق في الغالب إحداث التغيير. لكن التوجه بانفتاح نحو شريكك في نهاية الأمر هو الذي يعمل على تسهيل إجراء الحديث اللازم لإفساح المجال للمغفرة وبذلك استعادة الحب بينكما.

وسواء قمت بلوم نفسك أو بلوم شريكك فإن التعبير عن اللوم يشكل الطريق المفضي إلى وضع الجراح وحالات الظلم السابقة في المواضع الخاصة بها. فهذا يعمل على إعادة تصنيف كل منكما كشخصين هامين، فلا يكون أي منكما ضحية ويتمتع كل منكما بما منح من قوة ذاتية ـ قوة لا توظف لخدمة تغلب أحدكما على الآخر بل لبناء كل منكما وإثراء حياتكما. فهو يجعل كل منكما قادراً على السيطرة على حياتكما والتوقف عن انتقاء الخيارات القائمة على إعادة قولبة الآلام القديمة.

والأهم من ذلك كله أن عدم إلقاء اللوم على نفسك أو على شريكك يؤدي إلى حل المشكلة التي تولّدت عنها مشاعر الاستياء في المقام الأول. كما يعمل اللوم إضافة إلى ذلك، على إعاقة عملية المغفرة حين ينطلق كل شخص منكما محاولاً الحفاظ على القدر الممكن من الكرامة الشخصية. فبدلاً من تبديد الطاقات باللوم قومي بالانخراط في عملية المغفرة من خلال التركيز على المحاسبة والمسؤولية.

فالمحاسبة تتمثل في استعدادك لتقييم الجزء من المشكلة الذي يخصّك والجزء الخاص بشريكك، فيما تتمثل المسؤولية في رغبتك في وقدرتك على الاستجابة لذلك الجزء الذي ترين أنك مسؤولة عنه. أما الحديث الذي ينبغي أن يجري لكي تكون المغفرة حقيقية وصادقة فهو ذلك الذي تقومان في إطاره معاً بفحص جانب المحاسبة الخاص بكل منكما ("هكذا قمت بالمساهمة في الوضع") والمسؤولية ("هكذا قمت بالاستجابة للوضع") والعمل على فرز

التعديلات التي ينبغي إجراؤها في ذلك الوقت أو كيف تودين القيام بها بشكل مختلف في المرة المقبلة.

ونقاوم في أغلب الأحيان مواجهة المحاسبة والمسؤولية تخوّفاً من أن نُعتبر مسؤولين عن جزء كبير للغاية من الوضع أو عن جوانب من المشكلة لم تكن خاضعة لسيطرتنا على الإطلاق. فالزوجة التي كان زوجها يعاشر أصدقائه بشكل يفوق ما تود، على سبيل المثال، طلب منها أن تقبل إسهامها في المشكلة بقبولها الزواج منه وهي على علم بأنه شخص اجتماعي. فوفقاً له تمثلت محاسبتها في القول "إقبلي ذلك أو تحمّليه". ولم يكن هذا وضعاً غير منصف فحسب من حيث ما تم عزو المحاسبة إليه، لكنه فُرِضَ من جانب واحدٍ بدلاً من اكتشافه من خلال المناقشة بين الزوج والزوجة. فالرجل الشهم لا يقوم بفرض المحاسبة الأحادية الاتجاه حيث إنه يتمتع بدرجة كافية من الصدق والشغف لمناقشة الجزء الخاص به فضلاً عن الجزء الخاص بك. والرجل الشهم يصبح رجلاً رائعاً حين تبدين استعداداً للانخراط في مناقشات تتناول المحاسبة والمسؤولية، وتكونين معنية بالتوصل إلى الصفح الصادق بدلاً من التمسك بموقفك مهما كان شعورك بأنك على حق.

فحين توافقين على إجراء طبي ما، يُطلب إليك أن تبدي الموافقة المستنيرة والواعية، أي إدراك الهدف من ذلك الإجراء وما هي العواقب التي قد تترتب عليه، وما إلى ذلك. فإن لم تكن الموافقة قائمة على الوعي والعلم المسبق فهي ليست بموافقة؛ فأنت تجهلين ما أنت بصدد الموافقة عليه. انظري إلى المناقشات التي تدور حول المحاسبة والمسؤولية كوسيلة للتوصل إلى المغفرة المستنيرة أو الواعية. فإن لم تكن مغفرتك قائمة على أساس الوعي، قد يكون من الصعب أن تشعري بأنها حقيقية. تحلّي بقدر من الشجاعة يمكنّك من التحدث عن الوضع بعمق وبشمولية إلى أن يشعر كل منكما أنه قد تكوّن لديه فهم راسخ لما قد حدث وللتعديلات التي ينبغي إجراؤها، إن وجدت، والخطوات التي يجب اتخاذها لتلافي الوقوع في الهفوات والحوادث المؤسفة في المستقبل.

فالرجل الرائع سيقف إلى جانبك ويعمل من أجلك باستمرار.. فحين تكونان

صادقين وصريحين مع بعضكما البعض ومستعدين لتسوية الحالات التي تم فيها التعرض للأذى وخيبة الأمل دون الإشارة بإصبع الإتهام إلى بعضكما ودون اتخاذ موقف للدفاع عن الذات، عندئذ تتحقق المغفرة بسهولة تاركة حيزاً اكثر اتساعاً للبهجة والحب في قلبيكما.

الأسبوع الخامس من خطة الخمس والثلاثين يوماً باتجاه الرجل الرائع: الأيام من 21 إلى 25

تخلّي عن استخدام الرد بالتعامل بصمت وغموض مع زوجك.

بادري إلى الاعتذار منه قبله.

تخلي عن اتخاذ موقف ينمّ عما مفاده "إنني على صواب وأنت المخطيء".

اعترفي بمساهمتك في المسؤولية عن الجزء الخاص بك من أية مشاكل تحدث.

قومي بالصفح عن الآخرين بصدق.

اليوم 21: سأتخلّى اليوم عن الرد بالتعامل الصامت والغامض مع زوجي

ستتخلّين اليوم عن الرد بالتعامل بصمت وغموض مع زوجك وحسب. ضعي حداً لذلك وحداً لهذا التصرّف. وقد يكون ذلك التغيير هو التغيير الأكثر جذرية الذي تقومين به، لأن الكثيرين منا مارسوا التعامل بصمت مع الأشياء منذ رؤية النور. وهذه تصرّفات متفاوتة تتراوح بين الرد بالبكاء الفوري حيث تنفجرين بالبكاء وتذرفين الدموع حين تتعرّضين لشيء يثير استياءك أو تحتجّين بالصراخ حين تتعرضين للمضايقة. وتشترك هذه التصرفات الثلاثة في العمل على وقف التواصل بين الشخصين. فهي تحوّل تسوية مشكلة الاستياء والمضي

قدماً إلى أمر مستحيل بالفعل. فاليوم قومي بالتخلي عن أي من حالات التراجع المتكررة، فتوقفي عن استخدام الصمت أو الدموع أو الاندفاع للتلاعب بشريكك ودفعه إلى الانصياع لك. تعهدي بالتواصل الصريح والصادق مهما كانت المسألة مؤلمة أو غير مألوفة بالنسبة لك فسوف تصبح أكثر سهولة ومريحة بكل معنى الكلمة بالمزاولة والتدريب.

اليوم 22: اليوم سأبادر إلى الاعتذار منه قبله

ستقومين اليوم باستخدام عبارات من قبيل "أنا متأسفة لأنني قمت أو تفوّهت بما ألحق بك الأذى، لم أكن أقصد ذلك" و"إنني آسفة لأنني أثرت إستياءك". فالاعتذار يكون أكثر سهولة حين تدركين أنك تعتذرين، لأنك ألحقت الأذى بمشاعر شريكك وليس لرأي تؤمنين به أو تصرُّف قمت به. لهذا يجب عدم التريّث بل سارعي إلى الاعتذار، فإنك لا تقومين بالاعتراف بأن رأيك أو تصرفك خاطىء بل تعربين عن شعورك بالأسى لإثارة غضب شريكك. فكلما أسرعت في الاعتذار كلما أمكن لك الانخراط في التواصل الصادق الذي من شأنه أن يتيح لك المجال لتسوية ما قد تسبب في إثارة الاستياء في المقام الأول. واليوم تعهدي بالمبادرة إلى الاعتذار كلما حدثت حالة استياء، فبذلك ستسهلين على زوجك التحوّل إلى رجل رائع بالمقابل.

اليوم 23: سأتخلّى اليوم عن اتخاذ موقف ينمّ عما مفاده" إنني على صواب وأنت المخطىء"

اليوم ستتعهدين بالاقلاع عن اعتقادك بأنك على صواب مهما كانت رغبتك في القيام بذلك ضئيلة. فأين تكمن المغفرة في قولك "إنني على صواب وأنت المخطىء"، وهذا الموقف لا يترك حيّزاً لقيام علاقة حقيقية. فعبارة "إنني على حق وأنت المخطىء" تعمل على تجزئتكما إلى "أنت" و"أنا"، متخلية عن الأمل في وجود "نحن". وعبارة "أنا على صواب وأنت المخطىء" تؤدي إلى إخماد أي احتمال في تسوية الأمور فيما يسعى الرجل الرائع دوماً إلى التسوية. فانزلي من منصة "إنني على حق" والتقي مع شريكك عند مفترق عبارة "لدينا طرق

مختلفة في رؤية الأشياء والقيام بها وأحياناً تتصادم هذه الطرق.. فلنتناول ذلك بالنقاش". وقومي اليوم بملاحظة عدد المرات التي فكرت فيها "بأنكِ على صواب وأنكَ مخطيء" حيال زوجك، سواء عبّرت عن ذلك بالألفاظ أم لم تفعلي. ضعي كتابة تلك الحالات إن كان ذلك يساعدك على رؤية مدى كونك على حق. وقرري ألّا تفعلي ذلك ثانيةً. وحين تشعرين بدافع يحثك على القيام بذلك خذي نفساً عميقاً وقولي في نفسك "نحن مختلفان .. الأمر لا يتعلق بالصواب أو الخطأ .. مجرد اختلاف"، ودعي مجموعة الألفاظ والمفردات تلك تساعدك على البقاء على الطريق السوي.

اليوم 24: اعترفي اليوم بمساهمتك في المسؤولية عن الجزء الخاص بك من أية مشاكل تحدث

على الرغم من الإغراء الكامن في أن تعتقدي بأنك لا ترتكبين أخطاء، فالمشاكل القائمة بين شخصين تتضمن دائماً حصة من المسؤولية والمساهمة فيها تقع على الجانبين. صحيح أن الحصة الاكبر قد تبدو أنها تقع على كاهل الشخص الآخر، لكن الأمر المهم لا يتمثل في حجم الحصة الخاصة بك بل في كونك قد ساهمت في حدوث المشكلة. فانظري إلى الخلف، إلى حالات الاستياء الأخيرة التي حصلت. كيف ساهَمتِ في ذلك؟ أم لم تفعلي؟ لا تجفلي لدى قيامك بالفحص الذاتي ولا تبرّري سلوكك. واليوم ستتحلّين بالشجاعة والأمانة لتعترفي بمساهمتك في أية حالة أسى أو استياء. قومي باستكشاف ما ساهمت به في الوضع وكيف استجبت لذلك. حدّدي ما عليك القيام به بشكل مختلف في المرة المقبلة، وقومي بإجراء ما ترينه مناسباً من تعديلات. لا تشعري بالخزي أمام مساهمتك في مشكلة ما، فذلك يمثل خطوة باتجاه التقوية الحقّة واعترافك بالمساهمة في مشكلة ما يحثّ اعتراف شريكك بذلك بالمقابل ويزيد من روعته.

اليوم 25: اليوم سأقوم بالصفح بصدق

غالباً ما نتفوّه بعبارة "إني أسامحك" على مضض وليس من صميم القلب. فنحن لا نقصد ما نقول لكننا نتفوه بها لكي لا يستمر النقاش طويلاً أو

تخوّفاً من مغبة ما قد يحدث لو لم نقل هذه العبارة (سيتركني؟ سوف يطلقني؟ ويمضي في حياته الحلوة؟). فاليوم قومي بالصفح عنه بصدق، وعليك أن تعرفي أن التسامح لا يعني التغاضي عن الخطأ، ولا يعني أنك تقبلين كلّ ما يقوم به أو تحبِّذينه. فالصفح عن الشخص الآخر ينطوي ضمناً على إدراكك لكونه انساناً معرّضاً لإرتكاب الخطأ كما تفعلين أنت. ومع ذلك لن يحققّ ذلك نجاحاً ما لم تتحدّثي بشكل كافٍ معه، فاليوم تعهّدي بالتطرق بالحديث إلى الأشياء بشكل شامل إلى أن تفهمي سبب قيامه بما قام به، وكيف ساهمت أنت بذلك، وكيف يمكنكما أن تقوما بالأعمال بطرق مختلفة في المستقبل. انظري إلى الخلف وتنكري شيئاً لم تقومي بعد بالصفح عنه بشأنه في هذا الضوء المختلف. وفي حال وجود شيء لا يمكنك تحليله بمفردك قومي بطرحه على بساط البحث مع شريكك .. والآن سامحيه .. ومن الأعماق هذه المرة. وبذلك تتوافر لديك الوسيلة للمغفرة الحقّة والتي يمكنك استخدامها مراراً وتكراراً.

قومي باستغلال نهاية الأسبوع لكي تكرري أعمال اليوم الذي بدا لك أكثر إثارة للتحدي.

اعملي على تتبّع ما أحرزته من تقدم على أساس يومي وذلك على جدول بعنوان "ما الذي حققته اليوم؟". وضعي العلامات لتتبع ما حققته : علامة واحدة لـ"نعم حققت ذلك"، وعلامتين لـ"نعم حققت ذلك بالفعل" أو ثلاث علامات لـ"كنت رائعة في تحقيق ذلك!" وضعي علامة سلبية أو علامة الصفر إن لم تكوني قد قمت بتطبيق بند ما، عندئذ يمكنك ملاحظة ما حققته من إنجازات بلمح البصر.

تذكري المواظبة على تطبيق بنود الأسبوع الفائت فيما أنت تمضين قدماً إلى الأمام بخطة هذا الأسبوع.

ماذا حققت اليوم ؟

الأيام من 21 إلى 25

البند	اليوم 21	اليوم 22	اليوم 23	اليوم 24	اليوم 25		
هل تخلّيت عن استخدام الرد بالتعامل بصمت وغموض مع زوجي؟							
هل بادرت إلى الاعتذار منه قبله؟							
هل تخليت عن اتخاذ موقف ينمّ عما مفاده "إنني على صواب وأنت المخطىء" ؟							
هل قمت بالاعتراف بمساهمتي في المسؤولية عن الجزء الخاص بي من أية مشاكل حدثت؟							
هل قمت بالصفح عنه بصدق؟							

إن القيام بالمغفرة هي بمثابة إطلاق سراح سجين

واكتشاف أن السجين هو أنت.

لويس بي. سميدس، بروفيسور في علم اللاهوت والأخلاق.

الفصل 6

قواعد الارتباط

الرجل الرائع هو بمثابة الشريك في الحياة.

فالرجل الرائع ليس مجرّد شخص يحبك وتحببينه (على الرغم من روعة ذلك)، فهو يتمتع بقدرة على المشاركة على نحو فعال في حياتك، وفي علاقاتك وفي أسرتك، وفي كل الأمور التي تهمك.

فالرجل الرائع لا يبقى في الجوانب الهامشية من حياتك ويجعلك "تمارسين" حياتك فيما هو يقوم "بممارسة" حياته. فهو معنيٌّ بك ويشاركك الأمور. وهو يمنحك الردود الصادقة والمحبة ويتوقع منك ذلك أيضاً بالمقابل. فالرجل الرائع هو شريك حياتك بالمعنى الأمثل وبكل ما للكلمة من معنى كما أنت بالنسبة له.

ميليـا : إن زوجي يقف دائماً إلى جانبي بالفعل في احتياجاتي على اختلافها. فحين بدأنا بالمواعدة، أصبت بالإنفلونزا ومكثت في الفراش لمدة أسبوع. وكان في ذلك الوقت يقيم في مرتفعات هاسييندا فيما كنت أقيم في وسط غرب لوس أنجيلوس. أما الرجل الذي كنت أقوم بمواعدته قبل التقائي بزوجي، فكان يعيش في منطقة أقرب بكثير من مرتفعات هاسييندا لكنه كان يرى أن المسافة لزيارتي طويلة جداً فكنت أراه مرة في الأسبوع. واستمر ذلك لأكثر من عام واحد، لكن زوجي الذي قمت

بمواعدته لمدة ثلاثة أسابيع فقط حين علم بمرضي، فكان يقوم بالقيادة لمسافات طويلة من مكان عمله في مونتيري بارك متجهاً إلى بيته لينقل أطفاله، ومن ثم يذهب إلى السوق ليشتري لي أكبر زجاجة لفيتامين سي رأيتها في حياتي وأدوية لعلاج الإصابة بالرشح وكيساً من قطع الحلوى المحتوية على دواء للحنجرة. وكان يظهر على عتبة بابي وبيده رزمة مليئة باهتمامه بي! وكنت أصاب بالدهشة والذهول! فلقد قطع كل المسافة تلك فقط ليحاول أن أجعلني أتحسّن، والطريق طولها 30.3 ميلاً. وانطوى ذلك على معان كبيرة بالنسبة لي فلم يكن مضطراً لذلك، وكان لديَّ كل ما احتاجه لكن قيامه بقطع تلك المسافة من أجلي كان أمراً استثنائياً تمكن من الاستيلاء على قلبي. وأدركت أن بذله لمثل هذا الجهد ينطوي ضمناً على أنه سيكون جاهزاً لمساعدتي على الدوام. وحتى بعد مضي إحدى وعشرين سنة على زواجنا، لا زال يتصرف على النحو ذاته.

لا يهم إن كنت تلازمين الفراش على سبيل الراحة والاسترخاء أو لإصابتك بالإنفلونزا، فالشريك يكون دائماً إلى جانبك ومن أجلك.

مـي : إنها علاقة شبيهة بالرقص. فنحن دائماً نحب القيام بالأشياء معاً. وحين وجدت أنه يهوى مشاهدة لعبة كرة السلة، قمت بتعلمها لأتمكن من قضاء وقت معه في مشاهدة اللعبة يوم الأحد. وحين بدأ بمزاولة لعبة الغولف، سألني "هل تودّين الحصول عل بعض الدروس أيضاً لنتمكن معاً من الذهاب إلى ملعب الغولف ونمارس اللعبة معاً؟" وقمنا بذلك. وبعد ذلك نما إلى علمه أنني أود تجريب الأشياء المختلفة، أنواع مختلفة من الطعام، وبالرغم من أنه لم يكن قد تعرّض لتجربة كهذه، فقد تقبل ذلك برحابة صدر. فكان يشاركني بالخروج وتجريب الأشياء الجديدة معي ويحاول التمتع بالأصناف التي تمتعني في سبيل أن نقضي وقتاً معاً. وكان ذلك رائعاً!

الشركاء الحقيقيون يشاركون على نحو فعال في حياة بعضهما البعض.

ميلودي: يتمتع زوجي بفن الإصغاء الصادق لي فيما أنا أتقن التكلم كثيراً. فلدي دائماً أشياء كثيرة أقولها وهو دائماً على استعداد للإصغاء لي. ونحن نحب أن نحلم معاً .. وأنا أكن التقدير لذلك .. لأننا حين نقوم بذلك نتعرف على بعضنا البعض بشكل أفضل ويمنح كل منا الآخر هدفاً للقيام بالأشياء.

فكلمة السر في شراكتنا هي معاً ـ القيام بالأشياء والحلم والعيش معاً.

أوليفيا: حين بدأنا القيام بالمواعدة كنت أقول في نفسي في بعض الأحيان "يا له من رجل!". وذات يوم أحد أعددْنا معاً وجبة فطور فخمة .. فما إن جلسنا لتناولها حتى قلت "إني أشعر باللهيب"، فقد ارتفعت درجة حرارة المطبخ من جراء أعمال الطبخ. فنهض دون أن ينبس ببنت شفة وأخذ يفتح النوافذ. حتى أنه لم يقل "حقاً .. هل تشعرين بذلك" أو أي شيء آخر. فقام بحل المشكلة وحسب. وفكرت "إنه رجل رائع بالفعل".

وذات مرة أردنا أن نقوم بممارسة "شيء" فقلت "إنني في مرحلة الطمث" ـ وكنت صادقة ـ فاستجاب بالقول" حقاً. هل أنت بخير؟ هل تشعرين أنك بخير؟" مما أدهشني وأثار إعجابي. فقد مررت بعلاقة لم يكن الطرف الآخر فيها يأبه لهذه الأمور على الإطلاق. ومرة أخرى، كنا نقوم بالبحث في مكتبة وكنت أحدق في رواية رأيت أنها ممتعة. لكنني أعدتها ثانية ولم أقم بشرائها. وفي المرة التالية التي رأيته بها، كان قد أحضر تلك الرواية معه. وكل هذه الأشياء جعلتني أدرك أنه الشخص المناسب بالفعل.

فالشريك هو الذي ينخرط في حياتك اليومية وليس في حياته وحسب.

مرسيس : إنني دائماً في حالة نشاط دائم.. والمهم هو إبقاء زوجي على علم بما يجري وأخبره بكل الأشياء التي أنغمس فيها. فكلما أعود إلى البيت يسألني "أخبريني ماذا حدث؟ هل تسير الأمور على ما يرام مع فلان؟" فهو يهتم دائماً بأن يكون على اطلاع على الأمور. فحين نذهب إلى حفلة معاً يبقى هناك ساعات وهو يتحدث مع شخص ما لأنه معني بحياة الآخرين ويتقن فن الإصغاء المخلص لهم. فهو معني بالآخرين بصدق.

الرجل الرائع يستمتع في المشاركة ويكون الشريك لك إلى حد أنك تقومين بإشراكه في شؤون حياتك.

جاكـــي : أحب ولع زوجي بالتسوق معي. فحين نذهب باحثين عن أمر ما يُسهم بإبداء رأيه وينخرط بالأمر بشكل حقيقي. وأحبذ معرفة أنه يتمتع بذلك، إنه يساهم بجزء من نفسه في تجربة التسوّق.

فالرجل الرائع يكون مستعداً لأن يكون لك الشريك في أي جانب من جوانب الحياة التي تقومين بدعوته اليها.

مرسيس : يقوم زوجي بتزويدي بالردود بشأن كيفية التعامل مع أوضاع معينة حين أواجه مشكلة ما. فكان من المقرّر أن أقوم بدور الإشبينة لصديقتي جيسيكا في وقت قريب، لكنني كنت أمر بمصاعب مع أسرة العروس حيال تحديد الشخص وتحديد الأمر الذي سيتولاه ذلك الشخص ـ كبروفة حفلة العشاء والدوش العرائسي وكل ما شابه ذلك. وكان إيدي يشجعني جداً، فكان يتحدث عن الأمر ويقترح بعض الأشياء مثلاً "حسناً .. ربما عليك تقديم المساندة لجيسيكا في كل ما تود القيام به وتخبري الأسرة بأنك ستهتمين بكل الجوانب المتعلقة بالدوش العرائسي لكي لا ينتابهم القلق حيال ذلك. فيقول مثلاً "فهذا هو ما تتعاملين معه، إنه هذا الشخص"، مما يساعدني كثيراً لأنه لسبب أو لآخر، لديه قدرة تفوق

قدرتي على فهم الشخصيات. ففي وسعه رؤية أشياء لا يمكنني ملاحظتها. لذا فإنه من الرائع معرفة أنه يمكنني أن أقول "إن هذا هو ما يجري .. ما رأيك؟".. وأحصل على ردود فعله حيال ذلك.

فالشريك هو الشخص الذي يساعدك على تصوّر وحل الأمور بنفسك.

لاني: نشأت في أسرة قلما سمعت فيها كلمة "أحبك". فوالداي كانا يحباننا نحن الأطفال، لكنهم لم يعبِّرا عن ذلك كثيراً. ومن هنا نشأ ميلي إلى أن لا أعبر عن عواطفي شفهياً. ويعرف زوجي أن طريقة نشأتي هي السبب في عدم قيامي كثيراً بتجسيد مشاعري بشكل ألفاظ وتعابير ويبدي ملاحظته بشأن ذلك حين لا يشعر أنه يحظى هو أو الأطفال بتقديري. فيقول "إني أشعر بالفعل أنك لا تكنّين التقدير لي لما قمت بعمله"، مما يحدو بي إلى القول "أتعلم .. إنك على صواب .. فعلي أن أفكر في ذلك .. وهذا صحيح". وقد يصل إلى حد يجعله يقول لي أنه علي التركيز على الأطفال بصورة أكبر وأن أبدي تقديري لهم وأن أُطريهم بمزيد من الانفتاح والصراحة. جميل أنه يعرف مواطن الضعف لدي ولا يخشى القول "أتعلمين عليك بالقيام بالمزيد من ذلك لأنني أظن أن ابنتنا تشعر.....".

فالشريك الصادق يساعدك على النمو والتطوّر دون أن يسبب لك الحرج على الإطلاق.

غريس: ثمة شؤون صغير تثير استيائي .. فأنا أكره بشكل مطلق تفريغ آلة غسل الأطباق. فبوجود أسرة بحجم أسرتي (ستة أطفال) ينبغي تفريغ الكثير، ومجرد تصريف شؤون المنزل والإبقاء على سير الأمور فيه والتقاط الأشياء التي يتم إلقاؤها هنا وهناك هو عمل شاق بحد ذاته. فبعد مضي خمس دقائق على انتهائي من التنظيف والترتيب، تعود الفوضى لتعمّ المكان من جديد. وزوجي يدرك ذلك لكنه لا يبدي اهتماماً به، فيأخذ

بالتقاط الأشياء عن الارض كلما تسنح الفرصة لذلك. وإني لأقدّر هذه الخصلة فيه.. فقد يساعد في استحمام الأطفال دون أن يسألني، ويشكرني لأنني أعددت وجبة العشاء فيما أنا أفكر "لكن هذه مهمتي".

وفي عيد ميلادي الثلاثين وحين كنت أقوم بالعناية بثلاثة من أطفالي ممن هم دون الرابعة من العمر، أقام حفلة مفاجئة لي بمفرده ودون الاستعانة بي. فقد وضع قائمة بأصدقائي وافراد أسرتي على أفضل وجه ممكن، وكانت هذه مبادرة من جانبه. فقام بتخطيط كل شيء، ونظم رحلة لمدة ثلاثة أيام إلى كارميل كهدية لعيد ميلادي. والمذهل في الأمر أنه حين يدرك حاجتي لذلك، يقوم بدوري كأم ويضعني في موقعي كزوجة. ويقول "حبيبتي .. نحن بحاجة إلى الخروج الليلة.. أن نتواعد الليلة .. فلنقم أنت وأنا بذلك". ولا يدعني أقوم بأي نوع من العمل مهما صغر حجمه، فهو يحيطني بالحماية من هذه الناحية أيضاً.

حين يكون الرجل الرائع شريكك يضع صالحك ورفاهك في مرتبة صالحه ورفاهه.

ليندا: كان واجبي أن أصحب الكلاب في نزهة الصباح وأن أعتني بها فلم أكن أود أن تشكل هذه الكلاب عبئاً على كاهل زوجي حيث إنني كنت أملكها قبل أن أتزوج. فقد أسأله في الصباح أن كان يود أن يصحبني في نزهة الكلاب فيقول "كلا أريد أن أنام" وأشعر بالرضى إزاء ذلك فأنا لا أتوقع منه شيئاً، كنت أعرف إنه يحب أن ينام قليلاً صباح يوم السبت، فأنهض بهدوء... وبعد ذلك أسمع ضجيج الباب وهو يغلق في الطابق العلوي وأرى جاك وهو يهبط السلم فأقول "ما الذي تفعله؟" ويرد قائلًا "سآتي معكم في نزهة الصباح" وذلك فقط لأنه يعرف أنني أحب أن يرافقني في ذلك .. إنه شأن صغير لكنني أكنّ له كبير التقدير وأعلم زوجي بذلك.

وفي الأسبوع الفائت غادر المدينة في رحلة عمل لكنه قام بتبديل رحلته وجاء قبل يوم من الموعد المحدد لقدومه. فحين ذهبت إلى المنزل وجدته هناك. وبثت عودته المبكرة إلى المنزل بي شعوراً بالإثارة والبهجة .. إنها تلك الأشياء الصغيرة التي يقومون بها لأنهم يريدون ذلك وليس لأنهم مضطرون لذلك .. وإنه لأمر رائع!

فالرجل الرائع يسعى إلى إشراك نفسه في حياتك بالطرق التي تحبينها.

مـي : لكوني أمّاً يتعين عليَّ أن أذهب للتسوُّق كثيراً. ولم يكن زوجي يحب التسوُّق في بادىء الأمر، لكنني لم أكن أحبّذ الذهاب بمفردي .. لذلك كان يرافقني ثم جعل من عملية التسوُّق أمراً مسلياً. فهو كفوء بالفعل فقد يسألني "ما هي المقاسات؟ وما هو الطراز المنشود؟"، أمور من هذا القبيل. وكانت لديه القدرة عليَّ الذهاب إلى أكوام التصفية أثناء التنزيلات وسحب الأشياء التي يصعب علي إيجادها. فكل المقاسات المختلفة تشعرني بالدوار .. ومن أكوام الفوضى تلك، يمكنه الخروج بالقطع المناسبة لي وللأطفال .. وكل هذه الأشياء التي يقوم بها من أجلي .. تعتبر قيّمة للغاية.

فالرجل الرائع لا يشارك على مضض في أمور حياتك .. بل يقوم بذلك بكل غبطة.

جوليا : يقوم زوجي بحكم عمله بالتعامل مع الناس طوال الوقت وذلك ليس بالأمر السهل دائماً.. فذات مرة كان قد تبقّى لديَّ خمس دقائق للقيام بجميع الأعمال المطلوبة مني، وضمّ أفراد جوقة المنشدين في دار العبادة معاً والعمل على توجيههم لمدة خمس وعشرين دقيقة، فجاءت فتاة إليَّ وقالت "أنا لا أستطيع أن أنشد مع تلك الفتاة ثانية، فهي تتأخر في الحضور، وتتأخر بشكل دائم، ولا تعرف الجزء الخاص بها، ولا تصغي إلى أقراص الموسيقى (CD) الخاصة بها ولا تعرف ما عليها أن تنشد..

إنها تربكني وحسب". ولم يكن لدي الوقت الكافي للتحدث معها بشمولية عن المشكلة فقلت "حسناً لقد تحدثنا معها من قبل .. وسنعالج هذا الوضع". وفي الواقع أخمدت غضبها وأزحتها جانباً نظراً للضغط الذي كنت أخضع له.

وحين عدت إلى المنزل تحدثت مع زوجي عن ذلك فبعد أن أصغى إلي قال "حسناً .. إني أدرك ما قد تعرّضت إليه، لكن دعيني أحيطك علماً بالطريقة التي كان يمكنك بها التعامل مع الوضع بشكل أفضل قليلاً"، وزوّدني ببعض الأفكار التي تتعلق بإمكانية التعاطي مع أوضاع مماثلة في المستقبل. وكان رائعاً في ذلك، لأنه لم يشعرني على الإطلاق بأنه يُملي عليّ ما ينبغي عمله بسبب ما اتّبعه من نهج معي حيال ذلك: " كيف يمكنني أن أساعد تلك الفتاة بطريقة لا تجعلها تشعر بأنني أثير ضيقها؟" فبوسعي استيعاب الأمر وتقدير المساعدة.. وكان ذلك ممتازاً.

يتوق الشريك إلى مساعدتك في كل ما تطلبين منه، ولن يحطّ من قدرك أو يبدي لك عدم الاحترام على الاطلاق في سياق ذلك.

لوسي: كان قد مضى على زواج والديّ إحدى وعشرون سنة، وفجأة نهض والدي وترك والدتي من أجل عازفة أورغن. وكان ذلك مريعاً بالفعل. فقد تزوج والدي ثانية وأسس أسرة جديدة ومضى في حياته الخاصة. وجرحت مشاعر والدتي من جرّاء ذلك وملأها الشعور بالمرارة، وأقسمتْ على أن لا تتزوج ثانيةً فكانت تقول "إنني لا أثق بالرجال.. ولست بحاجة إليهم". وكانت والدتي تجيء كثيراً إلى منزلنا لتساعدني بشؤون الأطفال، ولأنها كانت تعيش بمفردها فلم تكن محاطة بكثير من الأشخاص للتحدث معهم. فكانت تتحدث مع زوجي ويقوم هو بالإصغاء إليها. حتى ولو كان مضطراً للذهاب إلى العمل فهو يستمر بالإصغاء إليها. وكان يفعل ذلك منذ ثمانية عشر عاماً. ومنذ أشهر قليلة، قالت لي والدتي "إنني أفكر أنها ليست بفكرة سيئة للغاية أن أتزوج ثانية". وأعتقد أن زوجي

ساهم كثيراً في ذلك نظراً لنمط العلاقة التي تربطه بها، واستعداده لإيلاء الاهتمام لها. فكان يقول لي على الدوام "لوسي .... إن والدتك بحاجة إلى شخص يمكنه الإصغاء إليها .. إنها بحاجة إلى رجل يمكنها أن تثق به". فخلصت والدتي إلى نتيجة مفادها أن الرجال ليسوا جميعهم خادعين - وإني لأكنّ كبير التقدير لزوجي بالفعل لمساعدتها بهذه الطريقة.

فالرجل الرائع لا يكتفي بأن يشارك في حياتك فحسب بل ينخرط انخراطاً تاماً بأولئك الذين يهمك أمرهم.

لاتيشا : أحياناً يكون من الصعب حتى بين الصديقات العثور على صديقة مستعدة للإصغاء لك ومعرفة ما تودّين قوله. لكن ذلك أكثر صعوبة مع الرجل، ذلك لأننا نتواصل بشكل مختلف. فحين تشعر امرأة برغبة في التعبير عن شيء ما سواء كان ذلك سرد قصة أو التطرق إلى عواطفها، يبدو من الصعب جعل الرجل يفهم بالضبط ما تحتاجه في ذلك الوقت. ففي مستهل الأمر، كان زوجي يشعر بالارتباك البالغ وبالضيق حين أحاول أن أنقل إليه شيئاً بوضوح كبير - مثلاً المباشرة في البداية ثم المحاولة بربط كل الأشياء لكنه استمر بالشعور بالارتباك. ومع مضي الوقت بدأت أشعر أنه أخذ يحاول أن يتقن ذلك، فقد أجرى محاولات جادة خلال السنوات لفهم ما أقول، والقيام بالفعل بمحاولة استيعاب الأمر الذي أتحدث عنه. فأضحى التواصل بيننا أفضل بكثير الآن فقد يقول "حسناً .. فإن هذا هو ما تتحدثين عنه". وأصبح يدرك اللحظة التي عليه فيها الرد وإبداء رأيه أو التزام الصمت وتأجيل الأمر إلى وقت لاحق. وإنني لممتنّة له من أجل ذلك. فإنني لأقدّر بعمق أنني أملك زوجاً قادراً على الإصغاء لي ويبذل جهداً لفهمي وفهم خلفيتي.

الرجل الرائع يبذل قصارى جهده لكي يفهمك ولإقامة شراكة أفضل معك.

لانـــي : قمنا بالتحدث كثيراً قبل أن نقترن ببعضنا، وكان يبدي انفتاحاً وتقبّلاً

لذلك. فكان ينقل الأشياء لي وأنا أقوم بتوصيل الأشياء له. وحين علمنا أنه من المحتمل أن نعلن خطوبتنا، أخذنا نتكلم كثيراً عن القضايا الأسرية ـ عدد الأطفال الذي يوده كل منا وتحديد أهدافنا الحرفية ورغباتنا الشخصية. وكان هذا التواصل ينهض بدور كبير بالفعل في طريقة بناء علاقتنا.

وهو أمريكي من أصل ألماني فيما أنا من الهاواي من أصل فيليبيني. ونظراً لعلاقتنا المتعددة العرق، كانت هناك بعض القضايا التي علينا التعامل معها، فكنت أقول له "إني بنيّة البشرة. فما الذي تراه بي؟" فيرد قائلاً "إني أراك أنت ولا أرى أي لون". وكنت أشعر بالتقدير البالغ له بسبب ذلك. كما أن انتماءنا إلى خلفيات مختلفة، وأسر مختلفة، قد أثّر في علاقتنا. فكانت أسرته مقتصدة للغاية فيما يتعلق بالمال فيما أنني نشأت في بيئة مختلفة جداً من هذه الناحية. وكنت أحترم قيامنا بالتطرق بالحديث إلى ذلك. فكان في وسعنا القول لبعضنا البعض "ما هو الشيء الذي تبغضه في طريقة تعاملي مع المال؟".. وهذا النوع من الحديث لا يزال جارياً حتى بعد مضي خمسة وعشرين عاماً على العيش معاً. فأنا أفكر به وفي المكان الذي ينتمي إليه وهو يفعل ذلك بالمقابل .. وذلك في سبيل التوصل إلى حالة من التفاهم، وهذا هو ما أدى إلى إحداث التغيير الكبير في علاقتنا.

يتمثل جزء كبير من تحقيق الشركاء الحقيقيين في الاستعداد لتبادل الصراحة والصدق وكذلك التواصل بنقل كل ما يجول في أذهاننا من اهتمامات بشكل متكافىء.

ليندا : حين تزوجنا، لم أكن قد مارست الحب مع رجل في حياتي من قبل، فيما كان هو قد قام بذلك. ففي البداية كنت أحس بشعور كبير من عدم الأمان فيما يتعلق بهذا المجال، فأقول له "إنني لا أعرف ما الذي أقوم به .. ليس لدي أية فكرة عن ذلك". وتوصلنا إلى حل كان رائعاً بالفعل بالنسبة لنا واستخدمناه لفترة في مستهل الأمر، وهو عبارة عن

نظام علامات. فكان بمثابة مقياس مؤلف من عشر نقاط وجعلنا منه أمراً مسلّياً ـ فعلى كل منا أن لا يهبط دون 8.5 لأن مجرد كوننا معاً في وضع حميم كان رائعاً بحد ذاته، وعلى كل منا عدم تجاوز 9.9 لأن درجة 10 متعذر تحقيقها كما هو معروف. فحين نصل إلى درجة 9.9 أو 9.8 نقول "إنه رائع! ماذا كان الجزء الأروع بالنسبة لك؟". لمحات خاطفة بارزة. وحين تكون الدرجة أقل من ذلك نقول "بلى ..." ثم نتحدث عن ذلك. فكانت ثمة أشياء عن التركيب البنيوي كنت أجهلها وكان من الرائع أن أحصل على الرد على ذلك. فقد كان ذلك مفيداً ـ مفعماً بالمرح وغير مؤذ أو ما شابه ذلك. وقد تحدث أشياء تجعلنا ننفجر بالضحك بشكل هستيري، ونتطرق بالحديث اليها ونضحك مثلاً "هل تذكرين حين حدث ذلك!.. لقد كان رائعاً".

إن إقامة الشراكة مع رجل رائع هي أمر مثير للبهجة على اختلاف الجانب الذي تتضمنه من حياتك.

جاكي : إن أهم ما نخرج به من ممارستنا للحب معاً هو قبولنا لبعضنا. فالأمر ليس مجرد ممارسة الفعل نفسه، فثمة حالة توحُّد بين الإثنين تجعلكما تتكلمان عن الأمور إن كانت على ما يرام أو لم تكن أو ما شابه ذلك، أو إذا كان يريد الشريك المزيد من الحميمية أو المزيد من الرومانسية. فالتمكن من الانطلاق والتحدث معه عن هذه القضايا الحميمة، هذه القضايا الحساسة ينطوي على معان كثيرة بالنسبة لي.

إن مناقشة الاختلافات مع الشريك المُحبّ هي مجرد طريقة أخرى لتحويلكما إلى شخص واحد.

لانـــي : كان والديّ شديدين للغاية في تعاملهما معنا حين كنا في طور النمو، وقمت بتنشئة أطفالي بشكل أساسي بالطريقة التي نشأت بها. وكان زوجي يحاول مشاركتي في حل هذه الأمور فيقول "انظري إلى طريقة

تعاملك مع الأطفال .. إنها الطريقة التي كانت أسرتك تتعامل بها معكم حين كنتم أطفالاً - الانضباط والصرامة - وتنكري كيف كنت تشعرين عندئذ". وكان ذلك يساعدني على فهم ما أفعله فأحجم عن ذلك. وإني أقدّره لأنه لم يقم بإلقاء اللوم علي أو بتوجيه النقد إلي لكنه كان مستعداً للجلوس والتحدث عن هذه الأشياء وتسويتها معي.

فالرجل الرائع يزوّدك بالرد الذي يتمثل في عدم انتقادك بل العمل معاً وتحسين الأشياء المهمة في حياتكما.

لانـــي : كان لدينا طفلان ومررت بأربع حالات إجهاض، وكان زوجي يقف إلى جانبي طيلة ذلك. فكنت مكتئبة ولم أكن أفهم سبب حدوث ذلك لي لمرات عدة، لكنه كان دائماً يقدم لي الدعم، دائماً بجانبي بشكل كلي. وكان يحس بي حين كنت أشارف على الانهيار فيقوم برعايتي والعناية بي. كما كان يساعدني في الاعتناء بالأطفال. أو يصحبني إلى الخارج ويقول "لا يمكنك الطبخ الآن .. فلنذهب إلى مكان ما". وكان يستشف ذلك من خلال وضعي.

لقد أظهر لي زوجي مدى اهتمامه بي مرات ومرات بوقفته إلى جانبي ودعمه لي حين أغوص في حالة من الكآبة. وأقوم بذلك من أجله بالمقابل. فأقضي وقتاً مع زوجي حين أعلم أنه يشعر بالكآبة. فزوجي طبيب متخصص بأمراض القلب، فكان يتعامل مع حالات طارئة مثيرة للتوتر ويعود إلى البيت مرهقاً وأحاول أن أساعده بالتحدث معه أو بتشجيعه على الخروج إلى مكان ما لأنني كنت أعلم أن ذلك يمتعه. أو أقوم بقضاء بعض الوقت مع الأطفال لكي يستمتع بالاختلاء لنفسه.

فبوجود رجل رائع كشريك لك، لن تكوني وحيدة ولن يكون وحيداً.

أوليفيــا : منذ أن بدأنا بالمواعدة، كنت دائماً أحرص على جعل زوجي

يشعر بالأمان. ولربما يعزى نلك إلى وجود العديد من الأصدقاء لدي .. وكنت دائماً أرغب في الحصول على حرية القيام بما أشاء. ففكرت أن الوسيلة لجعله يقوم بذلك، تتمثل في بث الشعور بالأمان فيه كل مرة أعود بها إلى البيت. فكنت أحرص على القول "إني أحبك"، وأخبره عن كل التفاصيل والأشياء التي قمت بها حين كنت في الخارج. فإن كان هناك بعض الرجال أعلمه قائلة "آه .. لقد حاول نلك الشخص أن يبدي اهتمامه بي .. لكنه تافه بشكل تام". وكنت دائماً أعتمد الصراحة معه. وبهذه الطريقة وبالرغم من كثرة عدد أصدقائي وتنوعهم كان دائماً يشكل جزءاً منهم. فكان يشارك في كل ما أفعلهُ حتى ولو لم يكن بصحبتي.

كلما أشركت شريكك الرائع بصورة تامة في الأحداث التي تمرين بها في اليوم، كلما تحوّل إلى شريك مكتمل في حياتك.

ولكي ينخرط الرجل الرائع بشكل فعّال في حياتك عليك أن تفتحي الباب له.. فقد اعتاد العديدون منا على الاستقلالية والاكتفاء الذاتي إلى حد بعيد بحيث إننا بالكاد نعرف كيف نسمح لشخص آخر أن يشارك في حياتنا، أو أننا كنا قد تعرّضنا للكثير من الجروحات من جراء تجارب مريرة سابقة بحيث إننا لا نريد السماح لشخص بالدخول إلى حياتنا - فنحن ندرك ما أحدث ذلك من فوضى في حياتنا في المرة الأخيرة! فمواطن ضعفنا قد تكون شديدة الحدة لكن من المتوجب إتاحة المجال للرجل ليصبح معنياً بحياتك، وأن ينخرط ويشارك فيها إذا ما أريد له كشف النقاب عن مدى الروعة التي يتسم بها. فلا يمكنك الفوز بشريك دون إقامة شراكة.

فالفكرة لا تقضي بتسليم حياتك إلى الرجل .. فليس هذا هو القصد من الشراكة بل التنازل أو التخلي عن قدسية شخصيتك الفردية. فالشريكان هما الشخصان اللذان يرقصان معاً بالمعنى المجازي أو الحرفي، ويلعبان في نفس الفريق، ويشاركان في نفس اللعبة ويتقاسمان نفس الآمال والأحلام والحياة.

فتفعيل الشراكة ينطوي ضمناً على الشراكة في حياة الشخص الآخر على أساس متبادل، ويمكن اعتبارها بمثابة "فعل" الحب.. الحب في حالة عملانية.. فالحب كما ترين هو شعور وعمل في آن معاً.. فأنت تشعرين بالحب تجاه شخص ما وتشعرين أن شخصاً ما يحبك، وهذا شيء رائع! لكن من أجل أن يتجسد ذلك الحب يجب أن تقابله أفعال تقوم على أساس المحبة. فالشعور بالحب ينشأ كما يبدو من حيث لا ندري. فمن بوسعه أن يشرح لماذا أحببنا ذلك الشخص بدلاً من أن نحب شخصاً آخر؟ ففعل الحب مع ذلك هو فعل واع ومدروس ومتعمّد. وأفعال الحب يوقدها الاختيار، فأنت تختارين أن تنخرطي في حياة شريكك وأنت تختارين أن تسمحي له بأن يشارك في حياتك.

فتفعيل الشراكة يعمل على تقليص المسافة بينكما ويجعل من حبكما حباً أكثر واقعية ومتانة. ويبث فيك وفي شريكك قدراً اكبر من الشعور بتحقيق الذات، وتصبح علاقتكما أكثر عمقاً وأعمق معنى.

إن إبقاء زوجك أو شريكك على علم بما يحدث معك في حياتك اليومية إنما يمهـّد السبيل له للمشاركة على نحو ناشط في حياتك. ولقد أدركت أوليفيا ذلك في وقت مبكر وحرصت على جعل صديقها عندئذ وزوجها الآن، يعرف المكان الذي كانت فيه وما الذي قامت به والأشخاص الذين كانت معهم. ولم يكن صديقها يطلب منها ذلك .. فلم تكن لديه الحاجة للسيطرة عليها. لكن أوليفيا اختارت أن تشرك صديقها بشكل تام في حياتها لكي يتسنى له المشاركة في تجاربها سواء كان بصحبتها أم لم يكن. كما حرصت مرسيدس على إبلاغ زوجها بما يجري حين لا يكون موجوداً معها، وإبقائه في الضوء حسب تعبيرها.

وقامت كل السيدات بوضوح بالتوصيل إلى أزواجهن ما يحدث معهن وما يبتغينه. فميليا حصلت على زجاجة فيتامين سي بعد اجتياز صديقها مسافة 30.3 من الأميال لأنها أخبرته بأنها تعاني من الإنفلونزا. وأخذ زوج ليندا يشارك في نزهة الكلاب صباح يوم السبت لأنه أدرك أن ذلك يمتعها. وتم فتح النوافذ من أجل أوليفيا حين أخذت تشعر بالحر واللهيب، وتطورت حياة ليندا الجنسية

من الصفر تقريباً إلى درجة 9.9، وأخذ زوج مرسيدس يصحبها في رحلة التسوّق فيما تحوّل زوج لاتيشا إلى مستمعٍ بارع.

وأحياناً نعمد إلى الاعتقاد بأنه لا يجب علينا أن نطلب ما نريد، وأنه على أزواجنا أو شركائنا أن يدركوا ذلك بمفردهم. فنحن نقضي الكثير من وقتنا ونحن نتصور ونحلّل ما الذي يبتغيه الآخرون منا، أطفالنا والمرضى من أفراد أسرتنا، ووالدينا المتقدمين بالسن، وحتى حيواناتنا الأليفة - بحيث إننا نغفل بأنه قد يكون لدى أزواجنا القدرة الفطرية ذاتها (أو الحاجة!) لفهم الإشارات غير الشفهية. وقد أظهر البحث المستفيض الذي أجراه روبرت روزينثال، الأخصائي النفسي لدى جامعة هارفارد، أن النساء عموماً يتمتعن بقدرة أفضل على قراءة وتحليل المشاعر من الإيماءات غير الشفهية. كما خلصت الدكتورة جوديث هول، أستاذة علم النفس لدى جامعة نورث إيسترن، إلى استنتاج مماثل بعد قيامها بتحليل 125 دراسة من الدراسات المتعلقة بالإحساس بالأشياء؛ فالنساء يتمتعن بقدرة تفوق قدرة الرجال بوجه عام، على تحليل معاني الرسالات العاطفية. وليس هذا بالمستغرب بوجه خاص، ذلك أن الجانب الأيمن من الدماغ - ذلك الجانب من الدماغ الذي تنحو النساء إلى استخدامه إلى أقصى حد - يسهم إلى حد بعيد في التعبير عن المشاعر فضلاً عن الاحساس بمشاعر الآخرين والتقاط ذبذباتها. فنحن نبدي ميلاً من الناحية البيولوجية إلى الكشف بالحدس عما يجري مع أولئك المحيطين بنا .. سواء أكانوا شركاء لنا أم لم يكونوا.

ولا يطرح ذلك بحد ذاته مشكلة.. لكننا حين نقوم بقياس مدى حب شريكنا لنا من خلال قدرته على أن يعرف عن طريق الحدس ماذا نريد، تأخذ المشاكل بالانبثاق. فالتوجه المهيمن للجانب الأيمن من دماغنا لا يجعلنا على قدر أكبر من الحساسية تجاه ما يفكر أو ما يشعر به الآخرون فحسب، بل يجعلنا أكثر ميلاً لاتخاذ دور يتسم بالرعاية، وهي صفة تعززها أدوارنا الأنثوية المعبأة اجتماعياً. فنحن نميل إلى حضن ورعاية أولئك الذين نهتم بهم. فتكريس نفسك لطفلك عادة ما يفوق اهتمامك بطفل لا يمت لك بصلة قربى. كما تقضين الليالي ساهرة وأنت تعتنين بوالدتك المسنّة فيما أنه من غير المحتمل أن تفعلي ذلك

بنفس الدرجة من الاهتمام بوالدة جارتك. فحين لا "يعرف" شريكنا ماذا نريد ويقدمه لنا بتلقائية، نظن "إنه لا يهتم بنا" لأننا نحن في عالمنا النسائي، مدوزنات بشكل بالغ نحو أولئك الذين يحظون بالقسط الأعظم من اهتمامنا ونحو رعايتهم. لكن الوضع ليس بالضرورة على هذا النحو بالنسبة للرجال.

ليس لقدرة زوجك أو عدم قدرته على أن يعرف بالحدس ما تريدين، صلة كبيرة بمدى حبه لك، وقد تظنين أنه من الأفضل والأهم أن يخمّن شريكك ما تريدين ويفصح عن ذلك على الفور. وقد يتحقق ذلك بالأفلام الخيالية التي تهم المرأة لكنها نادراً ما تحدث في الواقع. فحين تخفقين في توصيل الحالة العاطفية والذهنية والبدنية والروحية التي تمرين بها لزوجك، فإنه لن يكون مستعداً دائماً لمساندتك، فهو لا يعرف الشيء الذي عليه أن يقدم لك الدعم بشأنه! فيظل في الظلمة إلى أن تضيئي أنت النور.. وتستغربين بعد كل ذلك لماذا لا يتجه الرجل في أغلب الأحيان إلى القيام بالمهمة اللازمة بشأن أمر ما!

والأمر الأسوأ فيما يتعلق بتوقعاتنا من الرجال بأن يعرفوا ما يجول في أذهاننا، هو قيامنا بإلقاء اللوم عليهم إما لعدم تمكنهم من تخمين ما نريد أو قيامهم بالتخمين على نحو خاطىء. فهم دائماً في الطرف الخاسر مهما فعلوا .. فهل من المستغرب أن يعتقد الرجال أنه من المتعذر سبر غور النساء وأنهن حالات غموض متقلبة ومن ثم يتوقفون عن محاولة فهمهن؟ أما الرجل الرائع فلا يزاول لعبة كهذه.. فحين تصرّين على عدم إحاطته علماً بما يجري على الرغم من استعداده لمشاركتك في ذلك، فإنه سيغادر ويمضي في سبيله على الفور وليس في وقت لاحق. وما يعمل على استفحال المشكلة هو حقيقة اننا لا نود ببساطة أن نطلب منه ذلك. ففي ثقافتنا تمت تعبئة النساء اجتماعياً على التفكير أولاً بغيرهن وليس بأنفسهن. فغالباً ما يعتبر أنه من غير "الملائم" أو من غير "اللائق بسيدة" الإفصاح مباشرة عما تريد وتحتاج، حيث يقال لنا إننا بسلوك كهذا نثير ذعر الرجل فيلوذ بالفرار. فسواء كنا نؤمن بذلك أو لم نكن، فقد تأثرنا بهذه التعبئة الاجتماعية. ولقد جرت دراسات نفسية عديدة في مجال المؤسسات والمنظمات، ذلك الفرع من علم النفس الذي يتعامل مع عالم العمل والطرق

المختلفة التي يتصرّف بها كل من الرجل والمرأة في مكان العمل وما يصحب ذلك من عواقب ـ فعادة ما تتقاضى النساء أجوراً أدنى ويتم توفير عدد أقل من فرص الترقية للنساء اللواتي يضاهين الرجال من حيث الذكاء والمهارة والتجربة.

وتخلص تلك الدراسات على الدوام إلى أن السبب في التفاوتات بين الجنسين من حيث المُرتّب والترقية إلى أن النساء لا يحبذن طلب الأشياء. فنحن نشعر أن عملنا يجب أن يعبر عن مدى براعتنا، وبالتالي عن المرتبات والترقيات التي يجب أن تستتبع ذلك بشكل آلي. فنحن لا نحب أن نطلب شيئاً لمجموعة من الأسباب، بدءاً بالطريقة التي تمت تعبئتنا بها كأطفال وحتى التوقعات الثقافية الخاصة بكل من الجنسين. لكن بيت القصيد يكمن في أن اضطرارنا لطلب شيء ما يجعلنا نشعر بعدم الأمان والضيق. وفي أغلب الأحيان نحن لا نشعر أننا نستحق أي شيء من الأشياء التي نبتغيها. وحتى لو شعرنا بذلك، فهل سيقدم لنا ذلك بشكل آلي؟ ومن ناحية أخرى، يعتقد الرجال أن مسؤوليتهم هي التأكد من حصولهم على ما يستحقون، ويتمتعون بصفة عامة، بثقة كبيرة بأنهم يستحقون الحصول على كل ما يشاؤون. لذا يعاني الرجال من قدر أقل من المخاوف حيال طلب الأشياء.

ولا يعرف أزواجنا أو شركاؤنا أننا نجد صعوبة في الطلب. فهم لا يتقنون فن حل شيفرة اتصالاتنا غير الشفهية أو إشاراتنا غير المباشرة. وإنه من المؤلم ومن غير المنصف أن نطلب منهم أن يكونوا قادرين على ذلك. وكما لقّنتنا القصص التي روتها السيدات، أن الرجل الرائع مع مرور الزمن، وبعد أن تفصحي عن نفسك بصراحة أمامه وتطلبي منه ما تريدين بشكل مباشر، يقوم ببذل المساعي للاستجابة لمتطلباتك واحتياجاتك.

وقد تستجيب بعض النساء لإغراء إبقاء أزواجهن في حالة تخمين وتقدير، فيتقدمن على ما يشعر به الأزواج من أمان عاطفي إما لأنهن يعتقدن "إن هذا الأمر ليس من اختصاصه" أو لأنهن يعتقدن أن ذلك الغموض يضفي عامل الإثارة على العلاقة. فمزاولة لعبة " إنك تراني الآن .. والآن اختفيت عن أنظارك" قد تكون مغرية حين نكون في مرحلة العلاقة العاطفية.. لكن حين ننشد

فوائد تفعيل الشراكة وجوانب البهجة منها، تكون هذه المسافة العاطفية مدمرة. فالرجل الرائع جاهز ومستعد لئن يمنحك نفسه .. ولن يقبل بشيء أقل من ذلك منك.

تتمثل إحدى منافع تفعيل الشراكة بينكما في الردود الصادقة والمحبّة التي تساعدك على اجتياز الأوضاع الشائكة في الحياة وتسهم في نموّك وتطوّرك. وفي وسع الرجل الرائع أن يقدم لك الردود بأسلوب ملائم ومتسم بالاحترام ليتسنى لك توظيفها لصالحك. فحين طلبت مرسيدس رأي زوجها حيال الطريقة التي عليها بها التعامل مع حفل زواج صديقتها لم يقل "إن هذا شأن من شؤون المرأة .. ليس لدي أي حل" ولم يهزأ بانشغالها بهذا الأمر، لكنه قام بدلاً من ذلك بالتفكير بالأمر بجدية وطرح اقتراحاً حظيَ بتقديرها. وشعرت جوليا ببالغ الارتياح حين أبلغت زوجها بأنها لم تكن راضية عن الطريقة التي تعاملت بها مع الفتاة التي لم ترد أن تنشد مع فتاة أخرى في جوقة الترنيم، وكانت تعلم أنه لن ينتقدها أو يوبّخها للتصرف الذي قامت به أو يدعوها بالحمقاء، لكنه سيساعدها على التوصل إلى بديل أفضل للمستقبل. فالرجال الرائعون ليسوا بقديسين، لكنهم لا ينعتون المرأة بألقاب قبيحة ولا يشتمونها، ويبذلون كل ما في وسعهم لتقديم الرؤية والدعم اللذين يتمثلان أحياناً مباشرة بشكل "يا إلهي .. حبيبتي إني لا أعرف".

وحين أشار زوج لاني إلى أنها تتبَّعُ نمطاً أسرياً قديماً مع أطفالها، لم ينعتها بالقول بأنها" غبية" أو "متبلِّدة الشعور" ولم يقل "إنك تتصرفين بحقارة"، لكنه ذكّرها بكل بساطة بالألم الذي سببه لها ذلك التصرّف الأسري معها، وساعدها على العثور على طريقة مختلفة تقوم بموجبها بتأديب وضبط أطفالها. وقد تشعر امرأة أخرى بالاستياء إزاء ذلك وتقول "كيف تجرؤ على أن تملي علي الطريقة التي أتعامل بها مع أطفالي!" وتفقد في سياق ذلك، المزايا والفوائد التي يزودها بها الشريك المهتم والمشارك والحنون!

إن تفعيل الشراكة هي عملية مثمرة حين يتعلق الأمر بجوانب الحياة الأكثر حساسية. فلنتأمل كم كان سيكون الوضع مختلفاً بالنسبة لليندا لو كان

عليها أن تقوم بمفردها بتصور الطرق التي تفضي إلى التجربة الجنسية الممتعة، وتسير بتعثر عبر التعقيدات التي تتخلّل الحميمية. فوضعت جانباً بدلاً من ذلك، كل ما كانت تشعر به من خجل وحرج إزاء جهلها الجنسي وأشركت زوجها في مساعدة كل منهما في بلوغ المتعة الجنسية. كما لم تقم ليندا بلوم زوجها أو انتقاده لعمق معرفته بأمور الجنس.. فكان من السهل لها أن تقع في شرك الغيرة حين تسيطر عليها أفكار من قبيل "أين تعلمت كل ذلك؟" و"من لقّنك كيفية فعل ذلك؟" بل قامت بدلاً من ذلك بإظهار عدم خبرتها على ما هي عليه بطريقة مرحة بدلاً من تناولها بالندب والبكاء.

كوني دائماً مستعدة للجوء إلى زوجك بما لديك من شواغل وهموم، فالفارس ذو الدرع البراق بحاجة إلى إنقاذ حبيبته الجميلة حتى وإن لم تكن بحاجة إلى الإنقاذ، فإن التصارع مع التنين معاً بدلاً من القيام بذلك بمفردك يشكل قمة الشراكة. فالرجل الرائع يود أن ينقذك كلما طلبت ذلك وهي إحدى الخواص الرئيسية التي يتسم بها الرجل الرائع. فهو يحب أن يساعدك وينقذك لكن عليك أن تطلبي ذلك أولاً. والرجل الرائع يعرب عن آرائه دون أن يفرضها عليك أو يرغمك على قبولها حيث إنه يحترم قدرتك على التفكير بمفردك واتخاذ القرارات الصائبة لصالحك.

ومن المهم جداً أن تقدّري وتقيّمي الردود التي يعود بها زوجك سواء كنت موافقة عليها وتنوين تنفيذها أم لم تكوني. فالذي عليك تقديره في المقام الأول هو القيام بحد ذاته بمنحك الردود ـ وبالطبع يمكنك تقدير محتوى الردود إن وجدت بالفعل أنها تنطوي على قيمة ما. فبذلك كما هو بالنسبة لكل الأمور الأخرى، فإن التقدير الصادق هو التقدير الحقيقي بالفعل.

يقوم الرجل الرائع بمشاركتك بتحليل الأشياء .. ولا يتوقع منك أن تقومي بكل الأعمال التي تتطلبها العلاقة، فهو يود أن يشارك في صنع الأشياء بشكل أفضل لكليكما، ولأسرتك.

فلا يعمد زوج غريس إلى القدوم إلى البيت واللجوء إلى الجلوس على

المقعد أو إلى طاولة الكمبيوتر دون الانتباه إلى أطفاله الستة المحيطين به. فهو يقوم بالتقاط الأشياء عن الأرض، ويحمِّم الأطفال ويعترف بما قدمته زوجته من مساهمات بشكرها على أكثر المهمات العادية التي قامت بها، كإعداد وجبة العشاء ... فهو يتصرف كشريك. ولا تقوم غريس بتوبيخ زوجهـا بالقول "إنك تقوم بذلك بشكل خاطىء" أو توحي بأنه لا يستطيع أن يحمِّم الأطفال على نحو صائب كما نفعل نحن في الغالب. فنحن لا ندرك مدى ما نوجهه من انتقاد لما يقدم لنا من مساعدة، ونحن لا ندرك أننا بانتقادنا للطريقة التي يقوم بها شركاؤنا بالأشياء، نعمل على إحباطهم بشكل هائل وعدم حثهم على مساعدتنا وعلى المشاركة في العلاقة.

يجد الرجل الرائع طرقاً كثيرة لتحسين الأشياء المتعلقة بأسرتك، فهو لن يشاركك فحسب لكنه سيعثر على طرق للقيام بشكل مناسب، بمساعدة أولئك الذين يهمك أمرهم. فزوج لوسي على سبيل المثال، كان يصغي بصبر لوالدتها لسنوات عدة، فعلَّم والدتها أنه من الممكن الثقة بالرجال. وقد تشعر امرأة أخرى بالبغض للانتباه الذي يوليه زوجها لشخص آخر غيرها. وقد تشعر بالغيرة مما كان يوليه لوالدتها من انتباه.. وهذا أمر سيِّئ للغاية .. فالخروج من حيز الاحتياجات المباشرة الخاصة بك وتقدير الطريقة التي يساعد بها زوجك الآخرين، سيعملان على كشف النقاب عن مدى روعته بطرق مفرحة بصورة أكبر.

ويشكل عمل الأشياء معاً طريقة مهمة لخلق الشراكة وإدامتها سواء كان ذلك القيام بالتنظيف بعد لعب الأطفال أو الانخراط في هواية ما. فلقد تعلَّمتْ ماري لعبة كرة السلة وذلك لكي تشارك زوجها في مشاهدة اللعبة، كما تعلم هو أنواعاً مختلفة من الأطعمة، وهو أمر يثير اهتمام مي، وذلك لكي يتمكن الزوجان من تجريب الوجبات الجديدة معاً. وتعلمت مي كيفية لعب الغولف فيما تعلم زوجها كيفية التمتع بالتسوق من أجل القيام بالأعمال معاً. فعمل الأشياء معاً يشكل إحدى الطرق التي يشارك بها الرجال الرائعون في صنع العلاقة. فإن ألقيت نظرة على أشخاص متزوجين منذ فترة طويلة، ستسارعين إلى التعرف على مدى تمتع هؤلاء من رجال ونساء، بالقيام بالأمور معاً. فنحن لا نتوقف

لنتأمل كيف يعمل فصل الأنشطة التي نمارسها على الفصل بيننا عاطفياً وكذلك بدنياً. وبالتاكيد قد تفضلين أحياناً القيام بعمل شيء ما مع صديقاتك فيما يفضل هو أن يبقى مع أصدقائه. لكن في معظم الاوقات، يُلاحظ أن الأشخاص المتزوجين الذين يختارون قضاء معظم أوقاتهم معاً تكون علاقتهم على قدر أكبر من الحميمية.

يتمثل جزء من كون الزوجين معاً في تناول الأشياء بالحديث معاً وتحليل وحلّ الأمور معاً بدلاً من محاولة حلّ كل الأمور بمفردك أو الأمل في اختفاء القضية إذا ما تجاهلتها. وقد شهد زواج لاني المتسم بتعدد العرق ازدهاراً لأنها كانت تتحدث كثيراً مع زوجها عن كل المشاكل والمعضلات الناجمة عن اختلافهما الثقافي. كما أن زوجها كان يبدي انفتاحاً لمناقشة ما لا تحبذه في الأشياء التي يختارها وتبدي هي انفتاحاً للإصغاء إلى الأشياء المتعلقة بها والتي لا يوافق زوجها عليها. ولكل منهما هدف مشترك يتيح لهما المجال للارتقاء فوق الدفاع عن الأساليب الخاصة بكل منهما: التوصل إلى تفاهم يشكل الأساس للقرارات السليمة. وهذا هو المقصود بتفعيل الشراكة.

وثمة رفوف مكتبية كاملة مكتظة بالكتب الممتازة التي تدور حول القيمة التي ينطوي عليها التفاهم والتواصل في العلاقات. وهذا هو الأساس لنهج تسوية الأمور الذي يتّبعه الرجال الرائعون حيال المصاعب التي تتخلل العلاقات. قومي بإبداء تقديرك لاستعداد زوجك للتحدث، وكوني منفتحة لاستيعاب وجهات نظره وأفكاره المتعلقة بكيفية مواجهة التحديات التي تطرحها الحياة أمامك. وكلما أتحت المجال أمامه لطرح وجهات نظره وقمت ببذل الجهود للتعرف على القيمة التي تنطوي عليها أفكاره، كلما شارك زوجك في صنع القرارات بسهولة وسرعة أكبر، وكلما أصبحت هذه القرارات تبادلية بصورة أكبر، فالقرارات المشتركة مرضية للطرفين ويحتمل بشكل أكبر أن يتم تنفيذها ونجاحها.

والرجل الرائع يتسم بالتيقظ والوعي.. فهو لا يهيم على وجهه في العلاقة متيحاً لها الفرصة لكي تنقله إلى حيث تشاء. فهو يولي الانتباه لاحتياجاتك ورغباتك، ويسعى إلى تلبية تلك الاحتياجات أو التصدّي لها على أقل تقدير.

ويشعر الرجل الرائع بالمتعة حين يبذل مثل هذه المساعي ويسعده أن يواصل القيام بذلك طالما أنه يشعر أن جهوده تحدث تغييرات في حياتك.

لا تخجلي من أن تعترفي بمدى الاستجابة التي يبديها زوجك لاحتياجاتك ومتطلباتك. دعيه يعلم مدى تقديرك لاهتمامه برفاهك وصالحك وأن اهتمامه لا يقتصر على القول بل يقوم بتطبيقه. وبهذه الطريقة تمهدين الطريق المأمونة لزوجك لكي يواصل قيامه بالاستجابة، "فالهدايا" التي يمنحها تحظى بالتقدير.. ولا يُقابل هو بالرفض .. فبالنسبة لك هو شخص مهم جدير بالتقدير. ووضعه كفارس وضع دائم وآمن .. فلا أروع من شعورك بأنك تكرَّمين وتقدَّرين من قبل من تحبين.

فإن كان زوجك يودُّ أن يكون شريكاً لك، وأن يشاركك الرقص، وأن يشاركك في كل ما تقومين به، فعليك عندئذ أن تكوني الشريكة له. وفي أغلب الأحيان ننتهي إلى وضع نعيش فيه جنباً إلى جنب بدلاً من أن نعيش معاً. فيلتف كل منا بعالمه ومسؤولياته: الأطفال والعمل والمجتمع والأسرة وقضاء الاحتياجات وتصريف شؤون الأسرة - والقائمة بذلك لا حدود لها. فإن لم يتطوَّع زوجك بتقديم معلومات عن أحداث يومه، وعن مجريات الأمور في عمله أو عما يجول في ذهنه من أفكار، ويبدو راضياً، فقد لا يخطر ببالك القيام بسؤاله عن نفسه وعن وضعه الذي يتجاوز الروتين بالقول "كيف تسير الأمور معك؟" دعيه يعلم إنك معنية به! ولا تنسي أسماء من يهمه من أشخاص والمشاريع والأوضاع التي تعنيه، وابذلي جهداً لمواكبة الأمور التي تجري في حياته وتحدث معه شخصياً.

فمن بين الأسباب التي قد تجرف الرجل المتزوج نحو الانجذاب لزميلة له في العمل، هو قيامها بالمشاركة في حياته اليومية ومعرفتها بالأمور التي تثير اهتمامه ومشاركتها في همومه. فشراكة من هذا القبيل قد تتعمق وتتحول إلى حب اذا كان جانب الشراكة في البيت مفقوداً.

فلست مضطرة للجوء إلى سكرتيرة زوجك أو معاونه لكي تشاركي في

حياته اليومية. فكل ما عليك القيام به ببساطة هو إثبات اهتمامك الصادق والفاعل في الأنشطة التي يقوم بها شريكك سواء كانت تشملك أم لم تكن. فكون مهنة المحاسبة التي يزاولها زوجك تثير شعورك بالملل، لا يعني عدم قيامك بتذكر إسم أحد عملائه المفضلين أو الأمور التي تضايقه لدى مساعده الجديد. فلست مضطرة أن تكوني معنية إلى حد التحيّز بلعبة كرة القاعدة (البيسبول) لكي تتذكري من هو فريقه المفضل وأحدث فوز حقّقه.

كوني الشريكة المساعدة المستعدة والمتحمسة لتقديم ما يلزم حين يطلب منك ذلك سواء كان ذلك القيام بإحضار هدية أسرية لمناسبة عيد ميلاد لم يتذكرها أو الذهاب إلى المكتب في وسط الحاجات التي عليك قضاؤها وجلب البرنامج الكمبيوتري الذي يحتاجه. فحين تكونان شريكين بالفعل سيرغب أيضاً في عمل أشياء من أجلك على غرار ما تقومين به من أجله حين تقعين في مأزق. كوني واعية لما ينتابه من شعور وتوخي الحنان والتعاطف وقومي بالتشجيع والتأييد حسبما تقتضي الظروف ذلك. فكونك دائماً على استعداد لمساندته ليس مجرد عبارة صائبة متداولة، بل هو واقع عاطفي - انخراط كل منكما في حياة الآخر، الداخلية منها والخارجية على السواء.

قاومي التفكير على النحو التالي "عليه أن يتذكر القيام بالأشياء بنفسه"، أو "عليه أن يكون قادراً على التعامل مع الوضع، فهو الذي أوقع نفسه فيه، في المقام الأول". فهذه الأفكار لا تشير ثانية إلا إلى عيوبه. فإذا شعرت أنك تقدمين أكثر مما يقوم بتقديمه سواء كان ذلك على الصعيد الذهني أو الروحي أو البدني أو العاطفي فالوقت المناسب للتطرق إلى هذا الموضوع لا يكون حين يكون هو مقيداً بأمر ما. تطرقي إلى الحديث عن الأمر حين تجلسان معاً في لحظة هادئة وقومي بتسوية الأمر كما تفعلين ذلك مع أي انشغال آخر.

ولا يجب أن يغيب عن بالك أن الرجل يطلب المساعدة بحنكة وبراعة.. فهو لا يود أن يُرى بأنه أقل كفاءة في عينيك. فمن الصعب عليه أن يكون فارسك ذا الدرع البراق إن لم يكن قادراً على التغلب على التنين بمفرده، فأبقي عينيك وأذنيك مفتوحة لكي تدركي الوقت الذي يمكن فيه أن تمدي يد المساعدة إليه،

حين يمكنكما "الرقص" معاً في الحياة اليومية، وحين يمكنك أن تكوني استشرافية في تفعيلك للشراكة معه، قدمي يد المساعدة أو ساهمي بذلك. فحصد أو جز النباتات في الساحة العشبية يعتبر مسلياً بصورة أكبر حين يقوم هو بالجز وأنت تزيلين الأعشاب الضارة. فأنتما الآن تقومان بالعناية بالمساحة معاً، وهو جهد مشترك يمكن النظر إليه بعين الرضى في نهاية اليوم. فحين يتم تقسيم واجباتكما وأنشطتكما سترين ما يقوم به وما تقومين به أنتِ. وحين تعثرين على فرص لتقاسم التجارب في الأنشطة العادية من الحياة اليومية، ستتعرفين على الحياة التي تخلقانها معاً. فالمهم في الأمر أنكما تتقاسمان التجربة، وتقاسم التجارب هو الذي يقيم الصلة بين الناس ويضمهم معاً في تلك الرقصة التي تسمى "الشراكة".

الأسبوع السادس من خطة الخمسة والثلاثين يوماً باتجاه الرجل الرائع: الأيام من 26 إلى 30

ستقومين هذا الأسبوع بما يلي:

إشراك زوجك بمختلف مجالات حياتك.

طلب ما تريدين أو ما تحتاجين إليه.

إبداء التقدير لمشاركة زوجك في حياتك.

الانخراط في حياة زوجك.

خوض تجربة التمتع "بكونكما معاً".

اليوم 26: سأقوم اليوم بإشراك زوجي بمختلف مجالات حياتي

قومي اليوم بإشراك زوجك بالمجالات المختلفة من حياتك - وليس في وقائع حياتك وحسب، بل في طريقة تفكيرك وشعورك حيال الأحداث والناس في حياتك. زوّدي زوجك بالمؤشرات الدالة عليك لكي يتمكن من فهم ما هي الأمور

المهمة بالنسبة لك، وما هي الأمور التي تثير اهتمامك الآن، أحسنة كانت أم سيئة. لا تتوقعي إجراء أحاديث طويلة، فالنقطة الهامة لا تكمن هنا؛ قومي بالتخلص من مخاوفك بأنك قد تصبحين مملّة بالنسبة له إن لم تحافظي على إبقاء بعض الأجزاء من حياتك مكتنفة بالغموض. وعليك أن تدركي أنك إن إردت أن يكون زوجك شريكاً لك فعليك أن تقدمي له شيئاً يشاركك به. ضعي قائمة بتلك الأجزاء من حياتك التي تعتبرينها محظورة بالنسبة لشريكك. واكتبي لماذا أبقيته خارجها، وامنحي زوجك الفرصة لكي يحترم ثقتك به ويتعامل مع مواطن الضعف لديك بشغف. واليوم أفصحي له بصراحة عن مجال من تلك المجالات المحظورة. فليس بوسع الرجل أن يكون رائعاً إن لم يُتم منحه شيء لكي يثبت روعته حياله. فالثقة تنمو ببطء لكن لا بد من بنائها إذا ما شئت أن تكونا شريكين حقيقيين.

اليوم 27: اليوم سأطلب منه ما أريد وما أنا بحاجة إليه

قومي اليوم باجتياز وضع صعب بالطلب من زوجك شيئاً تريدينه أو تحتاجين إليه. فلا تتوقعي منه أن يحزر أو يخمّن ما هو الطلب ولا تلومينه لعدم تمكنه من معرفة ما تريدين. لا تطلبي أي شيء بل قومي ببساطة بجعله يعرف ما تريدينه بالضبط وما تودينه بالضبط وأن هذا هو الذي سيسعدك قيامه به - ربما بالقول " أنا لا أبغض غسل الأطباق لكنني لا أطيق تفريغ آلة غسل الأطباق. هل في وسعك من فضلك القيام بذلك؟" أو "الأطفال يثيرون جنوني .. هل لك أن تتولى أمورهم فيما أنا أقوم بالسير حول المبنى؟". أعدي قائمة بكل ما كنت ترغبين من زوجك القيام به ولم تطلبي منه ذلك أو قمت بالإيحاء له بذلك فقط. فالرجال عموماً لا يتقنون فهم الإيماءات .. والآن اطلبي شيئاً من تلك القائمة: "هل يمكنك الجلوس من فضلك والتحدث معي لبضع دقائق؟ يمكنني بالفعل استخدام بعض الأفكار بشأن هذا الشيء الذي يثير الشعور بالضيق لديك" أو"هل يمكنك من فضلك فرك قدمي؟ أشعر بألم متواصل هذا اليوم؟" فالرجل الرائع يود أن يبث الشعور بالبهجة فيك ويريد أن يراك سعيدة. واليوم

سهّلي عليه مهمة القيام بمثل هذا الأمر.

اليوم 28: اليوم سأبدي تقديري لمشاركة زوجي في شؤون حياتي

ما إن تشرعي أبواب حياتك أمام زوجك، حتى يسارع للقيام بعرض رأيه وطرح اقتراحاته حيال كيفية القيام بالأشياء ويسألك كيف تسير تلك الأمور.. قد تعجبين أو لا تعجبين بما قد يقوله لك. قومي بتقدير ما يقدمه لك في شتى الأحوال. فأنت لست ملزمة باستخدام الردود التي عاد بها فقط قومي بالإعراب عن امتنانك لذلك بالقول:" شكراً يا عزيزي .. إنني أقدّر ما قدمت من أفكار حيال ذلك"، "حسناً .. إنها لفكرة صائبة .. لم أنظر إلى هذا الأمر من هذه الزاوية .. شكراً لك". وإن قمت بتطبيق أحد اقتراحاته دعيه يعلم ذلك"، قولي "إن فكرتك حيال الطريقة التي يمكنني بها التعامل مع مدير الإدارة المصغرة ، كانت فكرة حسنة فعلاً .. لقد طبقتها ونجحت! شكراً يا عزيزي". فاعترافك وامتنانك بصراحة له لما قدمه من أفكار أو بذله من جهود من أجل صالحك، سيعملان على تعزيز رغبته في المشاركة في حياتك. لاحظي الاقتراحات أو الأفكار التي أدلى بها زوجك ورفضتها أو تجاهلتها. واليوم اعقدي العزم على حذف ذلك والقيام بدلاً من ذلك بإبداء التقدير لما قام بتقديمه.

اليوم 29: اليوم سأقوم بالانخراط في حياة زوجي

ليست العلاقات بمثابة شوارع أحادية الاتجاه. فمن أجل أن تستمتعي بمزايا مشاركة زوجك في حياتك قومي بالانخراط في حياته. فاليوم قومي بإبداء اهتمامك بالأمور التي تثير اهتمامه. امنحي أذناً صاغية له واطّلعي على التقدم الذي أحرزته مشاريعه أو على الهوايات التي يشارك بها. اطرحي أسئلة صريحة مثلا "ما الذي تمكنت من استخلاصه بشأن البرنامج الكمبيوتري الجديد الذي كنت تبحث عنه في مكان إلكتروني معين؟" أو" كيف تفكر في تركيب قطع الخزانة التي تقوم بصنعها من أجل ذلك الشخص؟" قومي بالإصغاء دون أن تقولي في نفسك "يا له من كلام ممل ـ كالاهتمام بالتلامس وقضايا التنزيل" أو بشكل ساخر"الزوايا والمفاصل ومتانة أنواع الأصماغ ـ تباً لها.. إنها قضايا

تبث الشعور "بالفرح" بي.." قولي في أعماقك "إنني ممتنة للغاية لأن زوجي مستعد لإشراكي في حياته. فأنا أتمتع بمساندة شعوره بالحماس على اختلاف ذلك "اليوم شاركي في شؤون حياة زوجك وإن يكن ذلك في مجال واحد كبداية. فانخراطك في حياة زوجك ستختزل المسافة بينكما وتكشف النقاب بصورة أكبر عن مدى الروعة التي يختزنها في أعماقه.

اليوم 30: اليوم سأخوض تجربة التمتع في "كوننا معاً"

هل تعرفين ما الذي عمل على تحقيق التقارب بينك وبين صديقاتك وشقيقاتك ووالدتك ؟ إنه القيام بالأعمال سوية. فمِمَّ تتكون أكثر الذكريات الممتعة مع أحبائك ومعارفك؟ أليسَ الأساس هو القيام بمزاولة الأعمال معاً! واليوم اعقدي العزم على أن تخوضي تجربة التمتع بكونكما أنت وزوجك "معاً".. واكتبي الأمور التي تقومان بها أنت وزوجك معاً والأخرى التي تمارسانها كل بمفرده. وعلى مقربة من الأشياء التي تقومان بها بشكل منفصل، اكتبي السبب في ذلك. هل تقومان بذلك لتوفير الوقت؟ أو لأنك تعتقدين أنه من الممل القيام بها معاً؟ فالتسوُّق معاً في محل البقالة قد يكون أمراً شيقاً بصورة أكبر. والطبخ معاً قد يكون مغرياً أو رائعاً رهنا بالمزاج الذي تمرين به. فحين تعملان معاً يمكنكما القيام بتشجيع بعضكما البعض. قومي ببذل الجهود المتضافرة للقيام بقدر أكبر من الأنشطة معاً حتى وإن كان يتطلب ذلك منك أن تتعلمي شيئاً جديداً. واليوم قومي بانتقاء نشاط ما واطرحي فكرته على زوجك. واستعدي لخوض تجربة التمتع بعمل الأشياء "معاً".

قومي باستغلال نهاية الأسبوع لكي تكرري أعمال اليوم الذي بدا لك أكثر إثارة للتحدي.

اعملي على تتبّع ما أحرزته من تقدم على أساس يومي وذلك على جدول بعنوان "ما الذي حققته اليوم؟". وضعي العلامات لتتبع ما حققته : علامة واحدة لـ " نعم حققت ذلك"، وعلامتين لـ "نعم حققت ذلك بالفعل" أو ثلاث علامات لـ" كنت رائعة في تحقيق ذلك!" وضعي علامة سلبية أو علامة الصفر ان لم تكوني قد قمت

بتطبيق بند ما، عندئذ يمكنك ملاحظة ما حققته من انجازات بلمح البصر.

تنكري المواظبة على تطبيق بنود الأسبوع الفائت فيما أنت تمضين قدماً إلى الأمام بخطة هذا الأسبوع.

ماذا حققت اليوم ؟

الأيام من 26 إلى 30

البند	اليوم 26	اليوم 27	اليوم 28	اليوم 29	اليوم 30		
هل قمت اليوم بإشراك زوجي بمختلف مجالات حياتي؟							
هل قمت بطلب ما أريد أو ما أنا بحاجة اليه؟							
هل قمت بإبداء التقدير لمشاركة زوجي في حياتي؟							
هل قمت بالانخراط في حياة زوجي؟							
هل قمت بخوض تجربة التمتع "بكوننا معاً"؟							

لقد علمتنا الحياة أن الحب ليس هو مجرد التحديق في

بعضنا البعض، بل بالنظر معاً نحو نفس الاتجاه.

أنطوان دي سانت ايكزوبيري.

الفصل 7

أفضل الأصدقاء

الرجل الرائع هو أفضل صديق لك.

قد لا يكون الصديق الأفضل الوحيد لك لكنه بكل تأكيد صديق من أفضل الأصدقاء.

فالرجل الرائع يقف دائماً إلى جانبك ويمدّك بالدعم، ويعرفك تمام المعرفة ويحبك كما أنت، ويدرك مدى تميّزك وروعتك وينكرك بذلك حين يغيب ذلك عن ذهنك. والرجل الرائع يسعى للعمل من أجل صالحك، ويهتم بك وبما تقومين به، ويعرف ما الذي تريدينه لنفسك وينكرك به حين تكونين في حالة ارتباك أو ضياع.

والرجل الرائع يتعامل معك بصدق. وحين لا تكونين في أفضل حال لك أو حين لا تكونين كما تودين أن تكوني، يجعلك تعلمين ذلك، لكنه يقوم بذلك بكل احترام ويقدم رأيه دون أن يفرض إرادته عليك.

ليندا: لدى والدي وزوجي جاك الكثير من الاهتمامات المشتركة. فكلاهما بارعان في العمل اليدوي ومولعان بالرياضة والقيام بالأعمال المتعلقة بساحات المنازل. لكن شخصيتيهما مختلفتان جداً.. فوالدي حاد المزاج وله شخصيته الخاصة .. ولا تعنيه الوسيلة بقدر ما يعنيه تحقيق الغاية بأكفأ الطرق. فإن

ارتكبت خطأ يشعرك بأنك أبله أو معتوه .. ومع أن هذا الجانب كان يؤذي مشاعري وكنت أرفض أن أكون كذلك، بيد أنه تولّد لديَّ ذات النوع من الشخصية .. فأنا أريد أن يتم كل شيء على الفور.

وذات مرة كان علينا أن نقوم بتبديل السدادة المانعة لتسرب الماء الخاصة بالمرحاض واعتقدت أنه في وسعنا القيام بذلك بأنفسنا دون الاستعانة بالسمكري. فقال جاك "لا بأس .. يمكننا أن نفعل ذلك". وفيما كنا نقوم بتغيير السدادة كنت أردد قائلة "لا ليس كذلك .. لا تفعل ذلك بتلك الطريقة وإنما بهذه الطريقة". وقام جاك في النهاية بكل هدوء بوضع المرحاض على الأرض وقال "ليندا.. هل تلاحظين من تشبهين بتصرفك هذا الآن .. إنك تتصرفين كوالدك. أنا لن أشاركك بهذا العمل إذا أردت القيام بذلك بطريقتك". ودعاني إلى الخارج وجعلني أشعر أنني مسؤولة عن أفعالي. فقلت لـه "إنك على صواب، فأنا لا أريد أن أكون كذلك، ولا أريد أن أشبه الشخص الذي كان يعاملني بفوقية، فبالرغم من حبي لوالدي فإنني لم أكن معجبة بذلك الجانب من شخصيته". فقال جاك "إذن نحن ضمن ذات الفريق .. فلنقم بالعمل معاً".

فحاولنا تثبيت سدادة المرحاض ثانية، وسارت الأمور بشكل حسن هذه المرة، وساعدني بالقول بأن أسوأ ما قد يحدث هو أننا إذا ما أخطأنا مرة فسنكرر العمل إلى أن نقوم به على وجه صائب. هذا هو كل شيء.. لا أكثر ولا أقل .. فكنت دائماً أسعى لتنفيذ الأمور على النحو الصائب من المحاولة الأولى وكأن العالم كله سينهار إن لم أتمكن من تصويب الأمور دون الوقوع في الخطأ. وكان جاك بارعاً في وضع الأمور في نصابها وفي مساعدتي على رؤية أن كل شيء سيسير على ما يرام ولا مشكلة.. فكان يقول "نحن نعمل في نفس الفريق". فهو أفضل صديق لي وأن أثق به وهذا يبث بي الشعور بالرضى. لا بل إني أدين لذلك التقدير الفعلي.. فهو يحول دون تحوّلي إلى تلك الشخصية التي لا أريد أن أكون على شاكلتها.

الرجل الرائع سيكون أفضل صديق لك وسوف يستخرج أفضل ما تختزنينه في داخلك طالما أنك تتيحين له المجال لذلك.

مرسيدس : الشيء الأكيد هو أن زوجي هو أفضل صديق لي. فنحن نعمل معاً في نفس الشركة وفي قسمين مختلفين يبعدان عن بعضهما مسافة عشرين قدماً. ونحن نقوم حرفياً بكل شيء معاً ونتمتع بمزية معرفة ما يمر به الشخص الآخر خلال اليوم، لذا ففي وسعنا أن نشكو لبعضنا عما يثير استياءنا من اوضاع وأشخاص في المكتب. ونقوم بتناول وجبة الغداء معاً في معظم الأيام ونقضي وقتاً ممتعاً معاً في الغالب. وبالإجمال يمكنني القول إننا نقضي 99 في المئة من الوقت معاً.

ولا أشعر أنني بحاجة إلى حيِّز خاص بي .. فلدينا الحرية لنقوم بما نود القيام به. فلا حاجة لنا لطلب الإذن من بعضنا لتناول وجبة الغداء مع شخص آخر. فأنا أعد خططي وأعلمه بها والعكس بالعكس. ولا نواجه بعضنا بمشاعر الخوف، فلا نقول على الإطلاق "أنك ستترك فماذا أفعل أنا؟" بل نقول " هيا .. انطلق في خطتك سأبقى أنا في المنزل" أو أقول " إنني ذاهبة لتناول الشاي مع شخص ما .. هل تود الذهاب لمزاولة لعبة الغولف؟" فأنا أحثه على القيام بشيء ما - ليس بالضرورة من منطلـــق الشعور بالذنب وإنما من باب اقتراح شيء. ولا أشعر بالضيق إن ردَّ قائلاً "كلا .. بل أفضل المكوث في المنزل" فلدى كل منا مطلق الحرية للذهاب والإياب كما نشاء ... لكن أهم ما في الأمر هو أن نبقى تحت سقف واحد.

فالرجل الرائع هو أفضل صديق لك ليس لأنك ملزمة برؤيته كذلك وإنما لرغبتك في ذلك.

لاتيشا : ليس لدي في الواقع أية قصص محددة تفيد بأن زوجي هو أفضل صديق لي. فكل ما أعرفه أنه لي وأنني له! ولا يعني هذا بالطبع أنه يحل مكان الصديقات المفضلات لدي في حياتي - فأنا بحاجة لهن أيضاً. لكن إذا ما أتيح لي المجال للاختيار بين الخروج مع صديقة أو مع زوجي، فإنني أختار الخروج مع زوجي.

فالرجل الرائع ليس بالصديق الأفضل بصورة حصرية حتى وإن كان الصديق المفضل بالنسبة لك.

لوري: كنت أنا وزوجي نقضي إجازة معاً على الشاطىء. وبينما كنا نتجول في متجر كبير لاحظت أن أحد المتاجر المفضلة لديه يقوم بعرض تنزيلات كبرى.. ولم أكن على يقين بأنني كنت أريد أن أختلس بعض الوقت من إجازتنا للدخول اليه لكن جيف شجعني على النظر ورؤية إن كان هناك ما أود شراؤه. فقمنا بالنظر معاً واخترت بعض الأشياء لكي أجربها. وفيما كنت في غرفة تغيير الملابس، قامت إحدى عاملات المبيعات بالقرع على الباب وقالت" إن زوجك يرى أنك ستبدين جميلة حين ترتدين هذا اللون، وقد طلب مني أن أحضره لك لكي تجربيه". ثم عادت بقطعتين أو ثلاث قطع من الملابس كان جيف قد عثر عليها من أجلي.

فشعرت أنني امرأة مميزة خاصة بفضل تحليه بالصبر وانتباهه إلى التفاصيل وبفضل سخائه.. فحين يكون معي أقوم بشراء قدر أكبر من الملابس. ولما اتجهت لكي أدفع ثمن الثياب التي اشتريتها، شكرتني مسؤولة المبيعات وقالت "في وسعك الذهاب الآن .. لكننا نريد الاحتفاظ بزوجك!"

فالرجل الرائع يذكرك بمدى تميزك وخصوصيتك بطرق عدة على اختلاف حجمها.

ميليا: إن زوجي هو أفضل صديق لي بشكل تام وذلك لأنه مستعد دائماً أن يرافقني في كل ما أود القيام به ونحن نقضي وقتاً ممتعاً معاً .. فهو دائماً جاهز لمرافقتي سواء لمشاهدة فيلم تحبذه النساء أو لشراء أحذية أو ملابس أو أشياء من البقالة .. حتى أن جورج يتمتع في مساعدتي بالاختيار ويلتزم الصدق التام معي حين أطلب منه رأيه. وهذه هي الحقيقة ! والأهم من ذلك كله هو استعداده لتلبية ما أريد حين أود أن

أتكلم، وحين أكون بحاجة إلى إذن صاغية متفهمة، وحين أكون بحاجة إلى الشكوى وذرف الدموع بسبب أحداث يوم سيّئ مررت بها أو بسبب المشكلات مع الأطفال أو لمجرد الثرثرة .. فهو جاهز لتلبية ما أطلب. وكأنه يجسد ما يرد في الأغنية الشعبية "لقد قمت بتنشئتي لكي أتمكن من الوقوف على الجبال .. ولكي أسير في وجه عواصف البحار .. وأشعر بالقوة حين أتكيء على كتفيك".

فالرجل الرائع يهتم بما تفعلين وبمن تكونين، فهو يقف إلى جانبك فيما أنت تجتازين كل الحالات والمراحل.

لانـــي: غالباً ما نقول لبعضنا البعض "إننا نساند بعضنا"، فقد أقوم بشيء بطريقة ما فيما يقوم بها بطريقة أخرى، فندور ونحلل هذا الأمر وفي لحظة معينة يقول أحدنا للآخر "تذكري .. إننا نعمل لصالحنا .. وليس ضد بعضنا البعض". وبهذه الطريقة نقوم بتذكير بعضنا البعض بأننا أفضل الأصدقاء، وأننا في نفس الفريق .. وأننا دائماً جاهزون لتبادل الدعم.

فالرجل الرائع لا يهتم بعمل شيء ضدك بل يعمل دائماً "من" أجلك.

جوليا: إن زوجي هو أفضل صديق لي فنحن نقوم بكل شيء معاً ولدي الكثير من الصديقات اللواتي لا يشكل أزواجهن أفضل الأصدقاء لهن .. فأرى في ذلك أمراً غير عادي. فأنا الذراع اليمنى والذراع اليسرى بالنسبة لجيم في كثير من الأمور التي يقوم بها. وبسبب حميمية العلاقة بيننا وحبنا لأن نكون معاً، نقوم بالكثير من أشياء معاً. فأنا دائماً مستعدة للمساعدة في أي شيء يود عمله على اختلاف نوعه ولا أشكو من القيام به لأنني أريد أن أراه سعيداً وأن يحقق ذاته تماماً كما يود هو أن أكون.

إن عملي شاق جداً ومثير للتوتر، فأنا أعمل في شركة لتجميل المناظر الطبيعية وكان من الصعب أن أحصل على إجازة نظراً لانهماكنا بالعمل، لكن زوجي كان يدرك مدى الإرهاق الذي كنت أشكو منه فقال لي " فلنذهب لقضاء إجازة .. إنك بحاجة إلى الراحة". فكالم المدير وأخبره بذلك قائلاً" إنني سأقضي مع زوجتي إجازة لمدة أسبوعين". فقد حضر هناك حين لم يكن بوسعي القيام بذلك نظراً لشعوري بالمسؤولية تجاه عملي وقال "نحن سنختلس بعض الوقت من حياتنا وعلاقتنا لكي تستمتعي بالراحة الآن". والمضحك في الأمر أن مديري وافق على ذلك .. فكان يعرف أنني كنت أعمل بكد لمدة طويلة فمنحني الإجازة بكل رحابة صدر. وكانت أروع إجازة أقضيها في حياتي .. فقد حزم زوجي كل الأشياء وانطلقنا ببساطة! واطمأن على أن ما قام به هو ما كنت أبتغيه .. وكان كله رائعاً.

فالرجل الرائع يسعى إلى صالحك .. ويقود تنفيذ أفضل مصالحك واهتماماتك بالقول والفعل.

ليندا: من الأشياء التي جذبتني إليه في البدء هو ولعه بالصيد .. فأنا أحب التنوع .. وأشعر بالضجر حين لا أجد شيئاً جديداً في حياتي... ففكرت "يا للروعة .. ليس لدي أية فكرة عن الصيد .. وهذا أمر ممتع بالفعل". ولم أقم بتغيير ذلك لا بل شجعته عليه. فعلى سبيل المثال، كان من المقرر أن يقوم في الشهر المقبل بالذهاب للصيد مع شقيقه برايان الذي طلب منه ذلك، وتوافق ذلك مع العطلة الأسبوعية لعيد العمل وقال لي جاك "أنا لا أظن أنني سأذهب مع جاك لمزاولة الصيد. فهذه عطلة الأسبوع وعيد العمل في آن معاً فما الذي ستقومين به؟" فهو دائماً يضعني في المقدمة وأنا أقدّر ذلك لكنني قلت "اذهب معه! فما هي عدد الفرص المتاحة أمامك للقيام بالصيد بصحبة شقيقك؟" فسألني "هل أنت جادة في ذلك؟ أحقاً تريدينني أن أذهب؟" فقلت "نعم .. وسوف تقضي وقتاً ممتعاً .. ونحن دائماً معاً.. ونحن أفضل صديقين .. بالطبع .. اذهب .. واقضِ وقتاً ممتعاً".

لكي يكون زوجك الرائع أفضل صديق لك كوني أفضل صديقة له.

لـوري: أعتقد أننا نلتقي عاطفياً ببساطة في مجال الصداقة.. فثمة شعور بالسلامة والحماية والأمان نظراً لأن جيف يفهمني جيداً. فهو يحبني بشكل كاف ما يمكنه من مساعدتي على رؤية وجهة نظر أخرى حين تكون رؤيتي ضبابية. فإن أردت شخصاً أن يتفق معك بشأن شيء ما، فقد تجدين أنه من الصعب أن تتقبلي أن يكون زوجك هو الصديق الأفضل لك. فالرجال في مطلق الأحوال يختلفون عن النساء اختلافاً كبيراً، ولا يمكن أن تكونا أفضل الأصدقاء إلا حين تقومان بفهم تلك الاختلافات بينكما وقبولها.

إن زوجك الرائع لا يوافقك الرأي على الدوام لكنه يشكل دائماً الملاذ الآمن بالنسبة لك.

مـي: نحن نذهب إلى الفراش بين الساعة 11 و 12 ليلاً وذهني يضج بالأشياء التي أود التحدث عنها معه كالأطفال والأمور التي أحتاجها وما شابه.. وأظن أن معظم الرجال لا يحبون النساء اللواتي يثرثرن .. لكنه شديد الانتباه والتيقُّظ ويقوم بالإصغاء ويستمر في ذلك. وشأنه في ذلك شأن كل الرجال، يحاول تزويدي بالحلول فأضطر أن أقول "إني لست معنية بالحلول .. فما أريده هو أن تصغي إلي" ويقوم بالإصغاء إلي لمدة ساعات في بعض الأوقات. هو يقوم بذلك فعلاً! فبدلاً من أبدِّد المال في التحدث إلى المرشدين النفسيين أو اللجوء إلى المرشدين الروحيين، يقوم زوجي بعمل ذلك .. بالإصغاء إلي. فهو محط ثقتي ومستودع أسراري وأفضل صديق لي. فأنا أتحدث معه وأثق بآرائه.

ولدينا شخصيتان غاية في الاختلاف فقد أسأله "هل تظن أنني أفرطت في الرد في هذا المجال؟" ويقدم لي رأيه بكل صدق. فأنا أعرف أنه حريص على مصالحي لذلك يمكنني أن أثق به إلى حد بعيد .. ويمتد

ذلك لينطبق على الأطفال. ففي شهر أيار/مايو وقبل موعد عيد الأم سألني أطفالي "متى يوافق عيد الأب؟" وتكوّنت لديهم فكرة عما يريدون أن يحضروا له - بطاقات وما شابه. فهو ينطوي على أهمية بالغة بالنسبة لهم وليس ذلك سوى انعكاس للحب الذي أفعم حياتهم به.. تماماً كما هو الأمر بالنسبة لي.

الصديق الأفضل هو الشخص الذي تثقين به .. والرجل الرائع هو الصديق الأفضل الذي يحظى بثقتك المطلقة.

نحن لا نعتقد في أغلب الأحيان أن الشريك هو الصديق الأفضل. فالنساء اللواتي يتمتعن برجال رائعين يقمن بوصفهم بأنهم أفضل الأصدقاء لهن، لكن وحسبما أفادت جوليا، أن هذا الوضع هو وضع نادر حيث أن الكثير من صديقاتها لا يعتبرن أزواجهن "أفضل الأصدقاء" لهن. فنحن نقتنع بفكرة أن الحرب دائرة على الدوام بين الجنسين وقد يكون ذلك مثيراً في العلاقات العاطفية لكنه يصبح أمراً مبتذلاً وجارحاً على امتداد سنوات العلاقة الملتزمة. وبالفعل إن أحد أفضل المؤشرات التي تتنبأ برضى الزوجين وبالحب بينهما والعاطفة في زواجهما يكمن في نوعية الصداقة بينهما. ووفقاً للدكتور غوتمان إن نوعية صداقة الزوجين تتألف من نسبة هائلة قدرها 70 في المئة من العامل المقرر لمدى رضى الزوجات من الناحية الجنسية والجانب الغرامي والعاطفي في زواجهن والنسبة هي ذاتها بالنسبة للرجال أي 70 في المئة! وهذه هي الصداقة التي تكون مسؤولة إلى حد كبير عن تحقيق الحميمية وليس متعة المطاردة واتخاذ المواقف الجديدة أو التنوع الدائم. ولسوء الحظ أن الحرب بين الجنسين تحول دون تحقيق الثقة العميقة التي تقوم عليها الصداقة الحقة. فما يلي عبارة "نحن أعداء" ما مفاده أننا غير جديرين بالثقة بدلاً من القول "نحن أصدقاء" نثق ببعضنا على الدوام.

فالرجل الرائع لا يود أن يكون عدواً لك فهو يقف إلى جانبك ويعمل

لصالحك طيلة الوقت إن أنت سمحت له بذلك. فآني وزوجها يقومان بتذكير بعضهما البعض بأنهما "موجودان من أجل بعضهما" وفي نفس الفريق. وفي أغلب الأحيان وحين نكون على خلاف مع شركائنا نرى أننا واقفين في جهتين متعارضتين بدلاً من الاعتراف بأنه لدينا ذات الهدف ألا وهو أن نكون سعداء كأفراد وحين نكون معاً. فلدينا فقط طرق مختلفة لبلوغ ذلك.

وتكنُّ مي التقدير لمدى استعداد زوجها لتزويدها برأيه الصادق. فهي تثق برأيه لأنها تعرف أنه يسعى لمصلحتها بصدق. ففي وسعها القدوم إليه وفي جعبتها أسئلة حساسة من قبيل "هل تظن أنني بالغت في الرد؟" لأنها تعرف أن إجابته ستجابته تقوم دائماً على أساس رغبته في تحقيق الخير والسعادة لها وأنه لن يستخدم تلك المعلومات ليلحق بها الأذى. وغالباً ما نتردد في مقاربة أزواجنا بطرح أسئلة حساسة تخوفاً من أننا بذلك نزودهم بذخيرة حربية لشن المعارك في المستقبل: "أتعلمين .. إنك تبالغين في الرد .. لقد قلت ذلك بنفسك!".

ومن المتعذر عليكما أن تسجنا معاً داخل معركة ويكون بالنسبة لك الصديق الأفضل. فأفضل الأصدقاء يسعون لصالح بعضهما البعض ويتبادلان الثقة ويكتمان أسرار بعضهما وينشدان الخير والنجاح لكل منهما والسعادة للشخص الآخر بقدر ما ينشدون ذلك لأنفسهم. فلا يمكنك القيام بالتنقيب عن أخطاء شريكك وتشويه سمعته أمام الآخرين وإفشاء أسراره والاستهزاء بمخاوفه ومواطن ضعفه أمام صديقاتك ومن ثم تتوقعين منه أن يكون رجلاً رائعاً والصديق الأفضل الفعلي.

حين يكون شريكك أفضل صديق لك يقوم بكشف النقاب عن روعته أمامك بطرق خاصة وقيّمة. فمثلاً لم يكن في وسع جوليا أن تطلب إجازة من العمل لنفسها حين كانت في قمة الإرهاق، لكن زوجها تقدم إلى الأمام وجعل احتمال حصولها على إجازة أمراً ممكناً وأعد كل الترتيبات اللازمة حتى لا تتعرض لمزيد من التوتر هناك أيضاً. وشعرت جوليا بكبير الامتنان لزوجها لكونه صديقاً صدوقاً بهذه الطريقة. وقد تقول امرأة أخرى إزاء هذا الوضع "تمهل .. ليس

لديك الحق في أن تطلب لي إجازة من مديري!" وتقوم باضطهاد تدخله في الأمر دون أن تأخذ في الاعتبار مدى اهتمام زوجها بها بقيامه بذلك. أو أنها قد تبدي معارضتها للترتيبات التي أعدها زوجها فهي تريد السيطرة على كل شيء بدلاً من أن تثق بأن زوجها يتقن فهمها وأنه على قدر من الكفاءة يؤهله لإعداد الترتيبات بطريقة مُبْهِجَة. فعدم قيامنا بإيلاء الاهتمام لما يقوم به شركاؤنا من أجلنا وتقديرنا لذلك يجعل من الصعب بالنسبة لهم أن يواصلوا التصرف كالصديق الأفضل.

حين يكون شريكك هو الصديق الأفضل لك سيفعل من أجلك كل ما يفعله أفضل الأصدقاء: فينبهك لتصرف سيّئ تقومين به بطريقة شغوفة ولا توحي بالتهديد. فحين انزلقت ليندا في التصرف كما كان والدها يتصرف حين كانت هي وزوجها يثبتان سدادة المرحاض أشار زوجها إلى تصرفها هذا لكي يدعها تختار الاستمرار في هذا التصرف أو تتوقف عنه. وقد أبدت ليندا تقديراً لمساهمته هذه - فمن الصعب أن نرى أنفسنا أحياناً - وجعلته يعرف مدى تقديرها. وأدركت أنها هي وزوجها هما دائماً في نفس الفريق، فهي تعرف أنه يريد صالحها ويرى تعليقاته عبر هذا المنظار. فحين يقوم شركاؤنا في تنبيهنا لتصرف سيّئ أو غير مناسب قمنا به، نعمد في معظم الأوقات إلى الرد بعنف بدلاً من جني ثمار وجهة نظره المختلفة.

وهذا يفضي بنا إلى قضية الثقة؛ فالصديق الأفضل فوق كل اعتبار هو الشخص الذين تثقين به ثقة عمياء أي بنسبة مئة في المئة دون قيد أو شرط. ومعظمنا لا يثق بالرجال فنحن نتوقع منهم الكذب والخيانة وسحق جوانب الحساسية لدينا وتجاهل رغباتنا والاستهزاء بتطلعاتنا وإتلاف طموحاتنا. وبما أن ما تتوقعه هو ما تجنيه فهذا هو ما يحدث في الغالب، فنرد عليهم بالكذب والتلاعب وباتباع استراتيجيات الإغراء المر الذي يزيد من تقليص احتمال أي وجود للثقة، وبالتالي أية فرصة للحميمية الصادقة والعلاقة الحقة وذلك الأمل المتمثل بالعيش معاً بسعادة إلى الأبد الكامن في أعماقنا. أفضل الأصدقاء؟ إنكما مجرد أصدقاء في هذه اللحظة وحسب.

لكن ليس بوسعك أن تثقي بأي شخص. والحقيقة أن ليس جميع الناس جديرين بالثقة بغض النظر عن الجنس. فالجواب على ذلك هو أن لا تثقي بصورة عشوائية وتعرضين أعماق نفسك وأسرارها لأي رجل من عابري السبيل، بل قومي بدلاً من ذلك وحتى مع رجل تشعرين أنه طيب، بإفساح المجال له للفوز بثقتك ومنحه الفرصة لتحقيق ذلك.

قد تكون مقاربة الحيازة على الثقة عملية مؤلفة من خطوتين، تتمثل الخطوة الأولى منها في المجازفة المدروسة. فحين تتعرفين على شخص تعتقدين إنه إنسان طيب قومي بالمجازفة بالتقاسم معه جزء صغير حساس فعلاً من نفسك. تأكدي من أن تدرسي بشكل مسبق أنه في حال قيام الرجل بخيانتك بإفشائه لأسرارك فلن يلحق ذلك بك أي ضرر. فمثلاً أخبريه بأنك مررت بضائقة عاطفية حين فارقت قطتك الحياة وراقبي كيف يتعامل مع هذا النوع من الإفصاح عن المشاعر. فإن قام بالتقمص العاطفي ووضع نفسه في مكانك وبدا صادقاً في تقدير كيف كان تأثير ذلك عليك، فذلك يعني أنه قد خطا خطوة واحدة إلى الأمام في الطريق الصحيح.

والآن انتظري لمدة أسبوع أو أسبوعين .. فإن رأيت أن الرجل قد قام بشيء ضار بما قدمته من معلومات: كالثرثرة عنك وإبداء التعليقات التي تحط من قدر أولئك الذين يشعرون بالأسى حيال فقدان الحيوانات الأليفة أو إثارة غيظك بهذا الشأن (إنه ليس بمضحك)، فإن لم يقم بأي شيء يضايقك قومي بالمجازفة المدروسة التالية وأفشي معلومات أخرى، ثم انتظري لكي تري ماذا سيفعل هذا الرجل بهذه المعلومة. فإتاحة المجال للكشف عن جوانب من نفسك بشكل تدريجي وببطء، تعتبر من أكثر الطرق الموثوقة لحماية نفسك من الأفراد غير الجديرين بالثقة.

والخطوة الثانية تتمثل في مراقبة ما إذا كانت أفعال الرجل داعمة لأقواله. فحين تكون أفعال شخص ما مختلفة عن أقواله .. فثقي بما يفعل. فإن قال لك الشخص الذي يثير اهتمامك إنك مهمة بالنسبة له لكنه في كل مرة تقرران فيها اللقاء معاً يحضر إلى الموعد متأخراً .. عندئذ وبغض النظر عن أسباب ذلك،

فأنت لست مهمة بالنسبة له! وبالرغم من الجرح الذي يتسبَّب من جراء ذلك فإنه من الأفضل القيام بتقييم موقعك بالنسبة لشخص ما في الأسابيع القليلة الأولى من التعرف على بعضكما البعض، بدلاً من الغوص في علاقة طويلة الأمد تقومين في النهاية باكتشاف أن أمرك لا يهم ذلك الشخص بعد أن تكوني قد تعرضت لسوء المعاملة لمئات المرات. اصغي لما يقوله الناس ثم راقبي ما يفعلون: فالناس الجديرون بالثقة يدعمون أقوالهم بأفعالهم لفترة تعادل ما نسبته 95 في المئة من الوقت (لا أحد منا يتسم بالكمال).

حين تتبعين نهجاً حيال تطوير الثقة بشكل مأمون وتدريجي تفسحين المجال أمام الرجل العاقل لكسب ثقتك والكشف عن روعته أمامك حين يتحول إلى الصديق الأفضل لك الذي يتوق الرجل إلى أن يتحول اليه. فالثقة هي بيت القصيد، ويجب أن تعمل في الاتجاهين. فلكي يصبح زوجك أو شريكك أفضل صديق لك يجب أن تكوني أفضل صديقة له. وعليك أن تبدي اهتماماً في رغبته في أن يصبح الشخص الذي يريد أن يكون، بدلاً من قيامك بتحويله أو التعامل معه لكي يصبح الشخص الذي تريدين منه أن يكون.

فحين وجدت ليندا أن زوجها يهوى مزاولة الصيد لم تقل "تباً .. يا له من نشاط بدائـــي" أو" يجب أن نذهب لمزاولة لعبة الكرات الخشبية (البولينغ) بدلاً من ذلك". لكنها تقبلت التعرف على هوايته برحابة صدر ولم تكن تعرف أي شيء عنها ولم تحاول أن تقوم بتغييره لأي سبب من الأسباب، بل قامت بتشجيع زوجها على الذهاب للصيد مع شقيقه لدرجة أنها تخلت عن قضاء عطلــة الأسبوع الطويلة معه لأنها أدركت أن رحلــة الصيد ستثلج صدر زوجها. وكان من السهل لها أن تقــول له "لكن يا عزيزي .. عيد العمل يتوافق مع عطلة الأسبوع.. فهي عطلة لمدة ثلاثة أيام! فكيف يمكنك أن تقرر الذهاب لقضائها مع شقيقك!" أو تحجمين عن تشجيع هذه الهواية لديه بالقول "إنها باهظة التكاليف" أو "إنك تسلب الوقت منا" أو "لماذا تريد أن تقوم أنت وشقيقك بقتل الحيوانات كما يتصرف أهل الكهوف؟"

قومي بتنمية الصديق الأفضل الكامن فيه من خلال معرفة ما يسرّه

والمشاركة باهتمامه بأي طريقة تناسبك. دعي شريكك أو زوجك يدرك أنك سعيدة بأن تكوني معه وأنك تتمتعين بالنهوض بالأشياء معاً بدءاً بالتسوق في محل البقالة مروراً بتنظيف مرآب السيارة وحتى وضع الخطط لمرحلة التقاعد. فاقضي وقتاً وابذلي جهداً للتعرف على زوجك أو شريكك بشكل أعمق: ما هي فلسفته في الحياة؟ ما هي أجمل وأسوأ التجارب التي مر بها في المدرسة؟ لماذا يشكل فيلم سينمائي معيَّن الفيلم المفضل لديه طوال الوقت؟ ما هي الكتب أو التجارب الحياتية التي تركت فيه التأثير الأعمق؟ وقوم بإجراء الأحاديث معه حول هذه الأمور كما تفعلين مع صديق لك. فكونك في علاقة ملتزمة معه أو متزوجة منه لا يعني أن يكون محور أحاديثك معه هو الشؤون العملية فقط.

أبدي اهتماماً بما يبث الإثارة في زوجك ويؤثر فيه ويسليه. وقاومي السخرية من تلك الأشياء التي يتعلق زوجك بها والتي ترين أنها سخيفة أو غير مجدية. فإن كان عيد الهالوين (البربارة) هو بمثابة العطلة المفضلة لديه ويقوم كل سنة مع أصدقائه بإقامة تلك البيوت الحمقاء المسكونة بالأرواح .. وإن كان يهتف عالياً لدى مشاهدة التلفزيون لأن "الفريق" الذي يفضله قد كاد يشارف على الخسارة.. كما أنه يحبذ تجميع قبعات لعبة كرة القاعدة التي لا يرتديها على الإطلاق .. قومي بمراعاة ما يبدو مهماً بالنسبة له .. واعملي على احترام ما يحترم.

وكوني قبل كل شيء جديرة بالثقة وبالوفاء بما تقطعين من وعود.. وتابعي بعمل ما تقولين أنك ستقومين به.. أظهري لزوجك من خلال أفعالك أنك إنسانة ملتزمة ويمكن الاعتماد عليك.. لا تتفوَّهي بأشياء سيئة في غيابه أمام أي شخص ولأي سبب من الأسباب.. كوني مخلصة له ولا تفشي أسراره أو الزوايا الحساسة الخاصة من شخصيته. فكونه قد تعرّض للعقوبة لأنه سلب أشياء من متجر وهو في الثالثة عشرة من عمره أو أنه يؤمن بالخرافات فينثر الملح فوق كتفه الأيسر .. هي أمور لا تخص أحداً باستثناء كل منكما.

فحين تظهرين بمظهر الصديق الأفضل لشريكك أو لزوجك بهذه الطريقة، تعملين على استخراج بشكل أكبر على ما هو رائع فيه فضلاً عما هو رائع فيك.

الأسبوع السابع من خطة الخمسة والثلاثين يوماً باتجاه الرجل الرائع: الأيام من 31 إلى 35

ستقومين هذا الأسبوع بما يلي:

التخلي عن فكرة الصراع بين الجنسين

التخلي عن التفوه بأشياء سيئة عن زوجك

التوقف عن معاملة زوجك كطفل

كوني الصديقة الأفضل لزوجك

دعي زوجك يكون الصديق الأفضل لك

اليوم 31: سأقوم اليوم بالتخلي عن فكرة الصراع بين الجنسين

قومي اليوم بالتخلي عن فكرة الصراع بين الجنسين، وستدركين أنه بالرغم من قيام الشاب والشابة بالأفلام بالعراك ومن ثم تبادل القبلات والعيش بسعادة إلى الأبد بعد ذلك، فالأمر مختلف في الحياة الواقعية حين تنظران إلى بعضكما كأعداء، وتتبادلان القبلات أحياناً لكنكما في نهاية الأمر لا تتمتعان بالسعادة. قومي بجرد الأشياء الصغيرة منها والكبيرة، التي ترين أن زوجك يشكل عدواً لك فيها. هل أنت خائفة من أن إفصاحك عن حقيقة مشاعرك تجاهه سيعمل على استخدام ذلك كسلاح له لمحاربتك به في المستقبل؟ هل تظنين إنه إن علم بما أفردته جانباً من مصاريف خاصة بالأسرة لشراء آلة جديدة لغسل الأطباق، سيعمل على أخذها وإنفاقها في شراء لعبة فيديو متطورة التكنولوجيا؟ هل تمتنعين عن ممارسة الحب معه كوسيلة "لتأديبه"؟ توقفي عن ممارسة ذلك. واليوم قومي بالتخلّي عن واحدة من الطرق التي تتعاملين بها مع زوجك أو شريكك كعدو لك. وغداً ستتخلين عن المزيد من الأمور.

اليوم 32: اليوم سأتوقف عن التفوُّه بأشياء سيئة عن زوجي

اليوم ستضعين حداً إلى الأبد للتفوه بأشياء سيئة عن زوجك أو شريكك. وستدركين أن قيامك بالتفوه بأمور سيئة عنه أمام نفسك سيؤدي إلى فقدانك كل احترام له، فأنت بذلك تشطبين ذلك العنصر المهم باتجاه الحب الدائم ألا وهو الإعجاب. فحين تتفوَّهين بأشياء سيئة عن زوجك أمام الآخرين فإنك بذلك تعززين احتقارك له. فكيف يمكن للحب الحقيقي أن يترعرع في مناخ عاطفي كهذا؟ فالناس يكونون على المستوى الذي تتوقعين منهم أن يكونوا عليه. فإن توقعت من زوجك أن يكون منبوذاً فسيتحول إلى شخص منبوذ، وإن توقعت منه التصرف كالفارس الذي ينشد أن يكونه فسيبذل قصارى جهده ليبلغ ذلك المستوى. ضعي قائمة بكل الطرق التي تقومين بها بالتفوُّه بأشياء سيئة عن زوجك وضعي علامة شطب كبيرة على كل منها. فالآن، وفي هذه اللحظة بالذات ودون السعي لذلك أو تحقيق ذلك تدريجياً، قومي فقط بالتوقف عن التفوُّه بأشياء سيئة عن زوجك. ففي نهاية المطاف، ستظهرين أنت بمظهر الإنسانة السيئة.

اليوم 33: سأتوقف اليوم عن معاملة زوجي كطفل

لقد سادت ظاهرة إظهار الرجل كإنسان ساذج طيلة الفترة التي شهدت فيها الأفلام والتلفزيونات تطوراً. وباختصار جرت العادة على التعامل مع الرجال كأطفال. أما اليوم فستتوقفين عن القيام بذلك. فزوجك ليس بطفل.. والرجل الرائع لن يقبل أن يعامل كطفل.. وقد لا تدركين أنك تعاملين زوجك كطفل نظراً لشيوع هذا التصرف في ثقافتنا. لذلك اتخذي مقعداً وضعي قائمة بكل الطرق التي تقومين بها بمعاملة زوجك أو شريكك كطفل. "اللعنة .. لا أستطيع أن أبعث به إلى محل البقالة فسوف ينسى نصف الأشياء التي نحتاجها ويعود بطن من الأشياء التي لا نريد" أو"أنا لا أستطيع أن أطلب منه أن ينظم إجازتنا .. فهو سينساها في اللحظة الأخيرة ويحولها إلى حالة من الفوضى"أو"إن فكرته عن التنظيف تتمثل في تشغيل المكنسة الكهربائية عدة مرات في وسط الغرفة". فالنظر إليه كشبه طفل قد يبث فيك شعوراً حسناً وبأنك على قدر أكبر من

النضج، لكنه يسلب منك الشريك الرائع الذي في وسعه أن يكون. فاليوم باشري بمعاملة زوجك كإنسان كامل الرشد وفعال على النحو الذي هو عليه. عندئذ سيتمتع كل منكما بهذا الوضع.

اليوم 34: سأكون اليوم الصديقة الأفضل لزوجي

إن الحيازة على الصديق الأفضل هي نعمة.. واليوم تعهدي بأن تكوني الصديقة الأفضل لزوجك. قومي بالتأمل والتعمق في الطريقة التي تصرفت بها حياله حتى الوقت الحاضر. هل كنت جديرة بالثقة؟ هل حافظت على أسراره؟ قومي بكتابة الطرق التي تصرفت بموجبها كصديقة صدوقة معه والطرق التي لم تقومي بها بذلك. لا تعاقبي نفسك بسبب الأمور التي أخفقت بها في أن تكوني صديقة له. فاعتباراً من هذا اليوم فصاعداً كوني ببساطة الصديقة الجديرة به. لا تقومي بإفشاء خفايا نفسيته وخصوصياته وافتقاره للنجاح أو الأخطاء التي يرتكبها تجاه الآخرين. لا تعملي شيئاً دون علمه (ما لم يكن ذلك وضع خطة لإقامة حفلة مفاجئة له!). اجعلي اهتماماتك بنفس مرتبة اهتماماته، وكوني دون تردد أو دون رغبة منك في ذلك من الآن فصاعداً، أفضل صديقة لزوجك. فالفوائد التي ستعود عليك بسبب ذلك فوائد جمة.

اليوم 35: اليوم سأدع زوجي يكون الصديق الأفضل لي

إنك تثقين بأن يعمل الصديق الأفضل من أجل صالحك، لا أن يفعل أو يقول أشياء لا تخدم صالحك على الإطلاق. واليوم أفسحي المجال لزوجك لكي يكون أفضل صديق لك. أحجمي عن سماع ما يقوله لك بطريقة يسودها الشك والارتياب: "ما الذي يريده مني الآن؟" أو" لماذا يقول ذلك" قومي بتقدير الردود التي يعود بها إليك ومساهماته لكونها الرغبة في الإسهام في خيرك وصالحك. وقد تستغرق ثقتك به وقتاً كما تفعلين ذلك مع أفضل صديقة لك. لا بأس .. لكن ابدأي الآن .. فاليوم قومي عن سابق تعمد بقبول ما يقوله لك وكأنه قادم من صديق شغله الشاغل هو تحقيق سعادتك. وحين يقوم اليوم بعمل ما من أجلك وحتى إن لم يفعل ذلك بالطريقة التي تودين القيام بها لنفسك، أبدي

قبولك وتقديرك لجهوده بوصفها جهوداً قام ببذلها الصديق الأفضل. عندئذ سيتم إثراء عالمك وسيصبح حبك له هو الحب الأكبر.

قومي باستغلال نهاية الأسبوع لكي تكرري أعمال اليوم الذي بدا لك أكثر إثارة للتحدي.

اعملي على تتبّع ما أحرزته من تقدم على أساس يومي وذلك على جدول بعنوان "ما الذي حققته اليوم؟". وضعي العلامات لتتبع ما حققته : علامة واحدة لـ" نعم حققت ذلك"، وعلامتين لـ "نعم حققت ذلك بالفعل" أو ثلاث علامات لـ" كنت رائعة في تحقيق ذلك!" وضعي علامة سلبية أو علامة الصفر إن لم تكوني قد قمت بتطبيق بند ما، عندئذ يمكنك ملاحظة ما حققته من انجازات بلمح البصر.

تذكري المواظبة على تطبيق بنود الأسبوع الفائت فيما أنت تمضين قدماً إلى الأمام بخطة هذا الأسبوع.

ماذا حققت اليوم ؟

الأيام من 31 إلى 35

البند	اليوم 31	اليوم 32	اليوم 33	اليوم 34	اليوم 35		
هل قمت بالتخلي عن فكرة الصراع بين الجنسين؟							
هل توقفت عن التفوُّه بأشياء سيئة عن زوجي؟							
هل توقفت عن معاملة زوجي كطفل ؟							
هل كنت الصديقة الأفضل لزوجي؟							
هل جعلت من زوجي الصديق الأفضل لي؟							

إن الصديق الأفضل لي هو ذلك الذي يستخرج من أعماقي أفضل ما أختزنه.

هنري فورد.

الفصل 8

الحفاظ على الروعة

تهانينـــا!! والآن وبعد أن أكملت خطة الخمسة والثلاثين يوماً الخاصة بك سواء استغرق ذلك 35 يوماً أو 365 يوماً، تكونين قد تمكنت من كشف النقاب عن القسم الأكبر من الجوانب الرائعة التي يتمتع بها زوجك. ومع استمرارك في العمل على تناول أي من البنود التي كانت أكثر إثارة للتحدي بالنسبة لك، ستعملين على الكشف عن قدر أكبر من الروعة الكامنة فيه وتتمتعين بعلاقة غنية، عميقة ومُرْضية بصورة أكبر .. وستجدين أيضاً أنك قد تطورت كشخص وأن كل علاقاتك الأخرى سوف تستفيد من كل ما اكتشفته في ذاتـــك.

فكلما زاد تقديرك للاختلافات بينكما كلما زاد تقديرك لمدى تفرّدك وتميّزك، وكلما زدت من إطرائك لزوجك كلما تعلمت بصورة أكبر تقدير معنى القيمة أي ما تنطوين وينطوي عليه من قيمة، وكلما ازداد قبولك لزوجك كما هو، كلما تعلمت كيفية قبول نفسك على النحو الذي أنت عليه، وكلما زاد تشجيعك لزوجك لكي يعيش حلمه كلما زادت قدرتك على تشجيع نفسك على عيش حلمك. فليس بوسعك الصفح عن الآخرين دون أن تتمكني من الصفح عن نفسك. وبانخراطك في حياة زوجك تحثينه على الانخراط في حياتك، ولن يكون ذلك طريقاً أحادي الاتجاه على الاطلاق. فمع قيامك بدعم الروعة الكامنة في زوجك تقومين حتماً بدعم ما تختزنين من روعة في ذاتك أيضاً.

فبقيامك بذلك، تمكنين زوجك من التعرف على مدى الروعة التي تتسمين بها، فتمتعي بذلك حيث يعمل على إلهامه وحفزه على أن يكون أمير أحلامك الآن لكونك تعاملينه على هذا الأساس. ويقوم هو بدوره بمعاملتك كأميرته وكالمليكة بالمقابل. ولا يصح القول بأن الأشخاص ينجذبون إلى أمثالهم بقدر ما يصح ذلك في مضمار العلاقات، والأشخاص الذين تستميلهم أشياء مختلفة جداً، ينجذبون إلى بعضهم البعض. فالنقطة تتمثل في أن الأشخاص ينجذبون إلى أمثالهم في إطار الطاقة الحركية للعلاقة. وتشير القصص التي روتها السيدات إلى هذه النقطة بوضوح. فليست الاختلافات القائمة بيننا هي التي تبث فينا الشعور بالسعادة أو البؤس وإنما الطريقة التي نرى بها هذه الاختلافات.

تعهدي باكتشاف وتنمية الروعة الكامنة في زوجك واكشفي النقاب عن الروعة الخاصة بك في سياق ذلك.. فعندئذ توجدين شكلاً لولبياً تصاعدياً متواصلاً مؤلفاً من الحب والاحترام المتبادلين، الأمر الذي يفضي إلى ما نتوخاه بحماسة من صميم قلوبنا : الحب الصادق والدائم .. ذلك الفردوس على الأرض.

التذييـــل

الرجل الذي عليك تجنّبه

معظم الرجال هم رجال شهمون طيبون طالما أنهم يظهرون الخواص الوارد وصفها في الفصل 1 حيث يكشفون النقاب عن مدى روعتهم بسهولة ويسر. وفي الواقع ثمة فئة واحدة رئيسية من الرجال التي لا يُصنّف الرجال فيها بوصفهم رجالاً طيبين حين يتعلق الأمر بالعلاقات، وهؤلاء هم الرجال المتسلِّطون الذين يسيئون معاملة المرأة. ويتفاوت هؤلاء الأفراد تفاوتاً هائلاً من حيث المظهر، والمهنة، والعمر، والشخصية، والخلفية العرقية والوضع المادي ونحو ذلك، والقاسم المشترك بينهم هو أسلوبهم في التصرف المستند إلى السلطة وحب السيطرة: محاولتهم فرض سلطتهم والسيطرة عليك. والطريقة الأسهل لمساعدتك على معرفة الرجل الذي عليك تجنّبه في سياق بحثك عن الرجل الشهم، تتمثل في وصف ذلك الأسلوب السلوكي ضمن سلسلة من إشارات التحذير. وستجدين تلك الإشارات معروضة بشكل مستفيض وبمزيد من التفصيل في كتابي المعنون "العلاقات الخطرة: كيف تحددين إشارات التحذير السبع للعلاقات المضطربة وتستجيبين لها".

إشارة التحذير الأولى: البدايات الدوّاميـــة العاصفة

إن بدايات العلاقات مع الأفراد المتسلِّطين المتَّسمين بسوء المعاملة سواء كانت العلاقات رومانسية أم جنسية أم أفلاطونية تتَّصف بالانفعال والحدة بصورة نمطية. فغالباً ما يسود العلاقة شعور بالملاحقة النابضة حيث تجد شريكة الرجل المتسلط نفسها ملاحقة بشكل متحمس من قبل هذا النوع من

الرجال. وتتصف عملية الملاحقة بالجانبية والعاطفة وبقدر هائل من الاهتمام والمجاملات والإغداق بالهدايا. أما الضحية التي من المؤكد أنها لا تبدو كضحية في هذه المرحلة، فتشعر أنها الشيء الأهم في حياة الرجل المستبد، فهو يشعر المرأة بأنها مميزة ومرغوب بها ومحترمة بشكل لا يصدقه العقل.

فأين تكمن المشكلة؟ ما هو الخطأ في الإسراف في منح الاهتمام والمودّة؟ ما الخطأ في حصولك على العناية والاهتمام؟ لا شيء بالطبع. فالكثير من الزيجات والصداقات وعلاقات الحب الرائعة تقوم على أساس هذه المشاعر. وتعمل الكثير من الجماعات الدينية والطوائف التي لا تتسم بحب التسلط على إغداق الأعضاء لديها بمثل هذه المشاعر. أما المشكلة فتكمن في قيام الرجل المستبد والذي يسيء معاملة المرأة في سياق هذه البدايات الرائعة، بإرغام شريكته على القيام بأعمال تثير استيائها دون أخذ شعورها بالضيق والانزعاج بعين الاعتبار.

فقد يود الرجل المتسم بسوء المعاملة على سبيل المثال، أن يمارس الحب قبل أن تكون الشريكة التي تتم ملاحقتها جاهزة لذلك، أو قد يود رؤية الغرض من رغبته بشكل يفوق الحد الذي ترغب به الشريكة. فالرجال المستبدون يبدون رغبة في العيش معاً على الفور. وحين تبدي شريكاتهن احتجاجاً تجاه ذلك، يعمدون إلى تجاهل هذه الاحتجاجات ويفرضون ضغوطاً على الشريكة بوسائل المبالغة بالإطراء والاهتمام وبالكلام المعسول. وفي غمرة هذه المشاعر العذبة اللذيذة، تقوم الشريكات اللواتي تتم ملاحقتهن بالتغلب على شعورهن بعدم الرضى والضيق وينجرفن لتلبية رغبة الرجال ذوي المعاملة الشرسة وتطردن الشعور بأنه قد تم دفعهن بعنف نحو مزاولة أعمال ينفرن من القيام بها في الواقع، ويتجاهلن بذلك التأثيرات البعيدة المدى الناجمة عن عدم قيامهن بما هو في صالحهن من أجل نيل رضى الرجل المتسلِّط.

أما خطر البدايات العاصفة الدوامية فلا يتمثل في الاهتمام الجامح بالشخص والاهتمام بحد ذاته، وإنما في كيفية استغلال الرجل المتسلِّط والسيئ المعاملة لما يبثه من "شعور بالنشوة والكبرياء" في شريكته، مما يزوده بالقوة على فرض الضغط على الشريكة للقيام بما تنفر من القيام به. وبما أن هذا

الضغط يتجسد بشكل كلام حنون ومعسول ونبرات صوتية عذبة، تقوم الشريكة بالاستسلام دون أن تدرك أن ذلك ليس سوى البداية لآلية حركية كامنة تتجسد في عمق عدم مراعاة الرجال المتسلطين على اختلاف أنواعهم، لما لدى الأخريات من حقوق ومشاعر.

إشارة التحذير الثانية: حب التملّك

تتمحور العلاقات المتسمة بالعنف حول السلطة والتسلط أو السيطرة - سلطة الرجال المتسمين بالمعاملة السيئة فوق شريكاتهن أو زوجاتهن. فهم لا يرون في الشريكات أشخاصاً مستقلين يتمتعون بهوية وحقوق وآمال وأحلام بل بوصفهنّ ممتلكات تخصهم، أشياء تعود ملكيتها لهم وأن مُبرِّر وجودهن الوحيد هو إرضائهم وتلبية رغباتهم.

كيف تتمظهر الإشارات المبكرة لحب التملك هذا؟ يسعى الرجال المتسلِّطون في مستهل الأمر إلى السيطرة على ما لدى شريكاتهن أو زوجاتهن من وقت متوافر وفي ظل أي ظرف من الظروف. فمثلاً يود الرجال المتسلِّطون البقاء إلى جانب شريكاتهن طوال الوقت أو أنهم يصرون على أن تمثل شريكاتهن أمامهم حين يشاؤون، ويعللون رغبتهم هذه في حبهم للانصهار معاً في شخص واحد ويفكر المقصورية المعبر عنها بالقول "لأنني أحبك حباً شديداً" فتشعر شريكاتهن إزاء ذلك بالإطراء والمتعة. ويقول الرجل المتسلط إنه يود أن يعرف أين تذهب شريكته أو زوجته وما تقوم به من أعمال ومع من تقضي وقتها طوال اليوم بالقول: "لأنني قلق عليك ... أريد أن أزودك بالحماية والأمان". أما الشريكات اللواتي يشعرن بالإطراء لما يقدمه الشريك لهن من اهتمام، فلن ينتبهن في بادىء الأمر إلى الجانب السلطوي لسلوك من هذا القبيل .. فشعور الشريكة أو الزوجة بأنها امرأة مرغوب بها إلى هذه الدرجة أمر مغر للغاية.

وفيما يقوم الرجال المتسلِّطون بالسيطرة على وقت ضحيتهم فهم يستبعدون بشكل منهجي كل الأفراد الآخرين عن حياتهن الشخصية. وتشكل هذه واحدة من أكثر الطرق مكراً وغدراً وقوة التي تطبق بها السيطرة بصورة أولية.

يقوم الرجال المستبدون، على سبيل المثال، بتشويه سمعة أصدقاء الشريكة أو الزوجة أو أفراد أسرتها بالقول "إنهم ليسوا على المستوى الذي أنت عليه من الرقي والطيبة" أو "إنهم لا يهتمون بك كما أفعل" أو "إنهم لن يقفوا إلى جانبك ويساندوك إطلاقاً .. فهم معنيون بالأخذ منك وحسب"، وذلك بغية إخماد شعور الشريكة بالرغبة بقضاء وقت مع الأصدقاء وأفراد الأسرة. كما يقول الرجل المتسلِّط ضمناً "إنني كل ما تحتاجين إليه" و"إنني الشخص الوحيد الذي يهتم بك بشكل فعلي"، الأمر الذي يبدو حقيقياً بالنسبة للشريكة أو الزوجة وهي في غمرة النوبات الانفعالية للبدايات الدرامية العاصفة.

وبقيام الرجال المتسلِّطين السيئي المعاملة باستبعاد شريكاتهم أو زوجاتهم عن جميع نظم الدعم المألوفة، يعملون على عزل شريكاتهم عن المصادر المتداولة للردود الواردة والأمور الموضحة للحقائق. وفي ظل غياب هذه المصادر، ينعدم المجال أمام الشريكات لتبادل وجهات النظر إزاء تجربتهن الحالية كما يحرمن من وجهات النظر البديلة. فيصبحن في حالة موحشة من العزلة والوحدة الفعلية دون وجود أي شخص يمكنهن اللجوء إليه لتفهم الوضع ولبث الشعور بالطمأنينة والحب بهن - باستثناء ذلك الشريك المستبد نفسه الذي أصبح الآن مسيطراً سيطرة تامة.

ومع استمرار العلاقة مع الشخص المتسلِّط تتحول حياة الزوجة أو الشريكة إلى حياة مقيّدة بصورة متزايدة، وكلما طالت فترة العلاقة كلما زادت سيطرة المتسلِّطين من الرجال على شريكاتهن. وفي نهاية الأمر، يُملـي الشخص المستبد على زوجته أو شريكته القيام بما تريد أو لا تريد القيام به بدءاً بالقرارات الكبرى كتحديد مكان العمل والعيش ومروراً بمصير مال الشريكة وجسدها وممتلكاتها وحتى اختياراتها الخاصة كالملابس التي عليها ارتداؤها والطعام الذي عليها تناوله.

والأمر الشيِّق في الوضع هو قيام الشركاء المستبدّين بتبرير حقهم في تسيير شؤون حياة الشريكة أو الزوجة على أساس حبهم لها واهتمامهم بها بالقول "إن ذلك من أجل صالحك" أو "إن ذلك من أجل صالح العلاقة/الطائفة

الدينية". ويعمل الشركاء المستبدون على إقناع شريكاتهن بأن كرههم لصديقاتهن يستند إلى الحكم الدنيوية والمعرفة الأعمق بالناس، وإنهم بذلك يقومون بحماية الشريكة أو الزوجة من التعرض للضرر ـ وكل ذلك من أجل خير ومصلحة الشريكة.

ويكون من الصعب مقاومة الشريكة أو الزوجة لهذا النهج لأنه لا يبدو أنه يحمل طابع التلاعب والغدر، بل يبدو الأمر وكأن شخصاً يروق لهن، يسعى إلى مساعدتهن على رؤية الأمور التي كان عليهن في المقام الأول أن يدركن أنها تصب في صالحهن.

إشارة التحذير الثالثة : التحولات في المواقف

وفي مرحلة مبكرة ما من العلاقة تقول أو تفعل الشريكة أو الزوجة شيئاً، فيقوم الشريك المستبد حياله بالرد المتطرف. فمثلاً تتأخر الشريكة أو الزوجة عن موعدها بضع دقائق فيقوم الشريك المستبد إزاء ذلك بالصراخ أو اتخاذ موقف صامت متجمِّد لمدة أيام، فتصاب الشريكة أمام هذا الوضع بحالة تامة من الضياع وفقدان الحس بالاتجاهات. فهي تكاد لا تفهم ما حدث ولا تفقه الاختلاف بين الشريك المستبد الذي كان يتصرف بود وحنان ولباقة قبل وقوع حادثة التأخر عن الموعد وبين الشريك نفسه الذي أصابه الجنون وأخذ يصرخ في وجهها. فالشريكة على حق : فتحوّل الشريك المستبد مبرر فقط فيما يتعلق بكيفية قيام الرجل المستبد بتحديد الحادثة والتي يستحيل على الشريكة أن تفهمها. فالشركاء المتسلِّطون غير معنيين بتفسيرات الآخرين لتصرف ما، كما أنهم غير مستعدين لمناقشة ردود فعل الآخرين. فالمستبدون من الرجال يتوقعون من شريكاتهم أو زوجاتهم أن يقبلن أن لدى شركائهم أو أزواجهم ما يبرر ردود فعلهم المتطرفة حيال أمر ما.

إشارة التحذير الرابعة : إلقاء اللوم على الآخرين

يقوم الشريك المتسلِّط بشكل دائم بإلقاء اللوم على الآخرين لما واجهه من

أمور سيئة في حياته. كما أنه يلوم الشريكة أو الزوجة لشعوره بالتعاسة ولتصرفه بشكل غير مناسب. وحتى لو أعرب المتسلط في مرحلة لاحقة عن شعوره بالندم، فإنه لا يشعر أنه المسؤول عما قام به من تصرّف. وبغض النظر عن الظروف المحيطة، يعزى الخطأ لشخص آخر إن أحس المتسلِّط بالبؤس أو الاستياء. فيقوم الشريك المتسلِّط على سبيل المثال بإلقاء اللوم على شريكته أو زوجته إن هو مرّ بيوم رديء في العمل أو لمواجهته مشكلة ازدحام السير أو لطرده من العمل أو لنمو إظفر إصبع قدمه باتجاه داخلي أو لأنه أخفق في الفوز باليانصيب. فلا توجد صلة بين الافتقار الواضح للعلاقة الرشيدة بين سلوك الشريكة والأحداث التي يواجهها الشريك المستبد في حياته. فالسبب في كل ما لا يسير كما يرام، يرده الشريك إلى الشريكة أو الزوجة.

كما يلقي الشريك المتسلِّط باللوم على شريكته أو زوجته لشعورها بالتعاسة. فإن أعربت الشريكة أو الزوجة على سبيل المثال عن شعورها بالوحدة لأن زوجها المستبد كان في الخارج طوال الليل، يقوم الشريك المستبد بإلقاء اللوم على زوجته لأنها تفتقر إلى "القدرة على التسلية وروح الدعابة"، مما أدى إلى اضطراره للغياب طوال الليل. لذا يتنصّل الشريك المستبد من كل مسؤولية .. فلا يشعر بالرحمة أو الشفقة حيال ما تشعر به شريكته أو زوجته ولا يتقاسم المسؤولية أو حتى يقوم بمناقشة المسؤولية المشتركة المحتملة. فكل ما يسير بشكل خاطىء في حياة الشريك المستبد يمثل مسؤولية تقع بالكامل على عاتق الشريكة أو الزوجة.

ولا يودُّ الأفراد في العلاقات التي يسودها التسلُّط أن يروا أحلامهم وهي تتحطم. فالشريكة أو الزوجة لا تريد أن تصدق أن الشريك المستبد الذي كان يبدي كل الحب والاهتمام لها في بداية العلاقة، يحتمل أن يكون في الوقت ذاته قاسياً وغير منطقي وغير محب .. فهذا أمر مؤلم للغاية .. لذلك حين يخبر الشريك المستبد شريكته أو زوجته مثلاً أنه يشعر بالاستياء وإن السبب في ذلك يعزى إليها، تبدي الشريكة أو الزوجة استعداداً بالغاً لتقبل هذا اللوم الذي ألقي عليها.

إشارة التحذير الخامسة: الإساءات اللغوية

في سياق تطور العنف المنزلي أو علاقات المواعدة ثمة تسلسل يمكن التنبؤ به: فالعنف البدني الذي يجيء في مرحلة لاحقة من العلاقة يكون قد سبقه دائماً أنواع أخرى من التصرفات المؤذية وأكثرها شيوعاً هو الإساءات الشفهية. وترد الإساءة الشفهية في جميع الأشكال والمقاسات بدءاً بالإهانات التي يسهل التعرف عليها كاستعمال مفردات من قبيل "كلبة/حقيرة" وحتى الانتقادات غير المباشرة والمواقف السلبية العامة والحط من القدر وإبداء الاحتقار. فالشركاء المستبدون يستخدمون العبارات المسيئة الشفهية دون مراعاة ما يلحق بالشريكة أو الزوجة من ألم وأذى من جراء ذلك. فهم يتصرفون بطلاقة وحرية باستخدام الكلمات الجارحة كما يعمدون لاحقاً إلى العنف بالركل والصفع.

إشارة التحذير السادسة: الجانب المتعلق بفقد الحساسية

قبل انخراط الشركاء المتسلّطين بأعمال العنف تجاه الشريكة بفترة طويلة، يبرز ميلهم للقيام بذلك في مجالات أخرى. ففي أغلب الأحيان يظهر الشركاء المستبدون لونهم على حقيقته حين يقومون بشكل متعمد بإهمال وضع الأطفال والحيوانات والنباتات. فهم لا يبالون بممتلكات غيرهم أو يعملون على تدميرها، والشركاء المستبدون لا يبدون انشغالاً حيال ما يسود العالم من مآسٍ ومعاناة حتى وإن كان ذلك العالم هو عالمهم المباشر. فإن كانت والدة الشريكة على سبيل المثال مريضة وأبدت الشريكة أو الزوجة رغبة في زيارة والدتها في المستشفى، يقول الشخص المستبد لها "ولماذا هذه الزيارة؟ أليس لدى والدتك طبيب يعتني بها؟" ويتفاقم شعوره بالغضب بسبب الرغبة التي أبدتها زوجته. وإن قام الشريك المستبد باقتناء حيوان أليف فإنه سرعان ما يفقد اهتمامه بالحيوان بعد افتتانه الأولي به لفترة وجيزة، ويتوقف عن تلبية احتياجات الحيوان فيتناسى وضع الحيوان الآخذ بالتدهور بوضوح ويصبح وضعه مصدر إزعاج له.

وإشارة التحذير هذه هي الأشد خطورة .. فمهما قاموا بالتعلق بك في البداية، فالأشخاص الذين يمكنهم أن يتجاهلوا المعاناة التي يمر بها من حولهم، سواء قاموا بالتسبُّب بالمعاناة أم لم يفعلوا، سيتجاهلون في نهاية المطاف ما تمرين به من معاناة.

إشارة التحذير السابعة: العنف السابق والحالي

يعتبر العنف بالنسبة للشركاء المستبدين استجابة مقبولة تجاه الشعور بالتوتر أو الضيق. فالعنف يشكل جزءاً من النموذج الأكبر للسلطة والسيطرة على الآخرين بوصفه الوسيلة الرئيسية للتفاعل مع الشريك. فاستخدام القوة أو أي مظهر من مظاهر العنف البدني تجاه الشريكة أو الزوجة في علاقة ما، هو المؤشر الوحيد الموثوق بشكل أكبر للعنف الأسري أو في علاقات المواعدة.

وقد يحمل العنف البدني في العلاقات المستبدة الشكل المباشر أو غير المباشر، ويتمثل العنف المباشر في الدفع العنيف والضرب والتثبيت على الأرض والجر والسحب لجزء من أجزاء الجسم وكذلك الركل. أما العنف غير المباشر فلا يتضمن الاستخدام البدني للضرب بل برمي الأشياء، وإثارة الفوضى في الغرفة، وركل الأغراض ودفع الشخص سيراً نحو الحائط أو نحو زاوية خطرة أو حبس الشخص في مكان ما أو إرغامه على البقاء في غرفة أو مساحة محصورة أو حرمان الشخص من النوم والطعام والماء أو أي من الأساسيات الأخرى. ويستخدم هذان النوعان من العنف في العادة مصحوباً بالتهديد بالقيام بالمزيد من أعمال العنف أو أعمال العنف المستقبلية. ويخفق الكثير من الأفراد في أن يدركوا أن العنف البدني غير المباشر هو معادل للقوة البدنية.

وحتى في حال إدراكهم لاستخدام القوة البدنية، فيندر أن يبدي الأفراد المتورِّطون في علاقة يسودها التسلط وإساءة المعاملة، رغبة في رؤية العنف على النحو الذي هو عليه. فهم يتواطؤون مع الشريك المستبد في تبرئة وتبرير حالة العنف مانحين بذلك تصريحاً صامتاً ضمنياً لمواصلة إساءة المعاملة والتسلُّط، ولا يقوم الأفراد بذلك لأنهم حمقى أو يهوون التعذيب الذاتي، لكنهم

يتواطؤون من أجل التقليل إلى الحد الأدنى من إساءة المعاملة، ذلك لأن الرعب الذي يصيبهم من جراء ما يحدث أضخم من أن يتم قهره أو التغلّب عليه.

لعل أحد أروع الأشياء التي تتسم بها العلاقة الحميمة مع شخص أو جماعة ما، هو ذلك الشعور بالأمان الكامن في العلاقة. فبالنظر إلى الطابع الخطر الذي يتسم به العالم الذي نعيش فيه، تكون هذه العلاقة في الغالب هي الملاذ الوحيد الذي يشعر فيه الناس بالأمان والسلامة الفعليين.

فحين يقوم المستبدون من الأشخاص أو الذين يسيئون معاملة الآخرين بزعزعة هذا الوضع الآمن، تصاب الشريكة أو الزوجة بالصدمة. فهي لا تريد أن تصدّق ما يحدث، وهي لا تريد أن تعترف وخاصة أمام نفسها، أن ذلك الملاذ الآمن الذي عثرت عليه ليس إلا خدعة ـ وأن التعلق بذلك الشخص ينطوي ضمناً على التعرّض للأذى وأن كل ما يسميه مسيئو المعاملة "اهتماماً" هو أمر لا يتضمن الاهتمام بخير الشريكة وصالحها.

فالشريكة تريد أن تستعيد الأسطورة ثانية ـ تلك الأشهر الثلاثة الأولى من العلاقة حين بدا كل شيء ساحراً وآسراً .. لذلك تعمد الشريكة إلى إنكار العنف وعدم أخذه في الاعتبار، أملاً منها في أن تتخلص منه، ولا تقوم على الإطلاق بالتصدّي لمصدر العنف أو التعامل معه بشكل واقعي.

وتسعى الشريكة إلى ترشيد وتبرير السلوك والخروج "بأسباب مقنعة" لجعل الأمور غير المقبولة تبدو أموراً مقبولة. فيقوم الشركاء بعقلنة أو بترشيد قيام الشريك المستبد برمي الأشياء نحوهم بكونه استجابة مفهومة ومبررة على الرغم من أنها موجعة، وذلك لكونهم قضوا يوماً شاقاً يسوده التوتر في العمل.. فهم ينكرون ما هو ظاهر بشكل واضح ألا وهو أن رمي الأشياء لا يشكل طريقة مقبولة على الإطلاق للتعامل مع أية مشكلة.

والطريقة الأخرى التي يحاول بها الشريكان التخلص من وجود العنف تتمثل في تجاهله وعدم أخذه في الاعتبار، بجعله يبدو أقل عنفاً وإيلاماً من الواقع بالقول "حسناً .. لم يقم شريكي أو زوجي بضربي .. إن ذلك لا يعتبر

عنفاً". وفي حالات عدة، يقوم ضحايا العنف الأسري بعدم أخذ العنف الأسري بالاعتبار بوصفه مجرد حالة من حالات الهجوم المتكررة.

يشكل حدوث العنف في وقت سابق المؤشر الأكثر إثباتاً على حتمية حدوث العنف في المستقبل. فحين يسمع الناس عن أعمال عنف تمت حيال شخص آخر، يفكرون في العادة".. آه.. إن هذا لن يحدث معي على الإطلاق.. لا بد أن الشريكة أو الزوجة قد ارتكبت خطأ شنيعاً فاستحقت بذلك أن تتم معاملتها بعنف. فشريكي لن يتصرف بعنفٍ كهذا معي على الإطلاق". لكن الأمر ليس على هذا النحو. فمع أنه من المؤكد أن الناس يتغيرون ويمكن أن يتغيروا، لكن العنف الذي تم في وقت سابق هو المؤشر الأول على احتمال حدوث العنف في المستقبل. وكما تشكل القساوة تجاه معاناة الآخرين في النهاية قساوة تجاه الشريكة أو الزوجة، فكذلك التعامل بعنف مع الآخرين يتحول في النهاية إلى تعامل بعنف مع الشريكة أو الزوجة.

هذه هي إشارات التحذير السبع. فالتحذير المسبق هو بمثابة التسلّح المسبق. وآمل أن لا تتورطي في علاقة مع شخص مستبد وسيّئ المعاملة وأنت في سياق سعيك نحو العثور على الرجل الرائع. فإن تم تعرّضكن لذلك، فما عليكنَّ سوى التنحّي جانباً.. لأن هناك الكثير من الرجال المتسمين بالطيبة والشهامة الذين يتوقون لأن يصبحوا الشركاء الرائعين لكنّ.

نويل نلسون، الحائزة على درجة دكتوراه، هي اختصاصية في علم النفس وقيادية في مجال عقد الحلقات الدراسية الشائعة، ومؤلفة لتسعة كتب من بينها العلاقات الخطرة فضلاً عن القوة الكامنة في التقدير. وقد حازت على درجتي الماجستير والدكتوراه في مجال علم النفس السريري من الجامعة الدولية للولايات المتحدة وعلى درجة بكالوريوس في علم الاجتماع من جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، ودرجة ماجستير ودكتوراه من جامعة السوربون بباريس.

شريكِك رَجل رائع

"إليك سر يتعلق بشريك حياتك. فهو يريد أن يبث السعادة فيك، وأن يكون فارسك ذا الدرع البرّاق، وأن يرى ابتسامة ترتسم على وجهك تنم عن مدى أهميته وجدارته بك. فهو يريد أن يكون الزوج الرائع لك".

هذا ما اكتشفته الدكتورة نويل نلسون عن الكثير من الرجال في علاقاتهم مع المرأة : فهم يريدون أن يقفوا إلى جانب المرأة، وأن يخلقوا الشراكة المتبادلة التي تحلم بها المرأة. لكن المشكلة تتمثل في أن الكثير من النساء لم يتعلمن قط كيفية التعرف على الصفات الحسنة التي يتسم بها الزوج. فكل ما تلاحظينه كامرأة هو أنه قد نسي نقل كيس القمامة إلى الخارج، وأنه يصرّ على إعادة طي الغسيل الجاف وعلى الخروج لقضاء أمسية مع أصدقائه دون أن يتذكر أن يخابرك، وتتغاضين عن صفاته التي تجعل العلاقة بينكما تبرعم وتزدهر، ألا وهي الجدارة بالثقة الأساسية والمصداقية والقدرة على الاستجابة.

كتاب «**شريكك رجل رائع**» يتكوَّن مما أبدته مجموعة من النساء من إثارة ووضوح وحيوية وحياد لدى اجتماعهن معاً حول طاولة مستديرة للمناقشة والمشاركة في قصص مستخرجة من حياتهن مع رجال رائعين بما في ذلك العقبات التي تغلبن عليها وما تبع ذلك من شعور بالبهجة والسعادة. وتنتمي هذه النساء إلى مختلف مشارب الحياة، لكنهن يتشاركن بشيء واحد هو قيامهن بتطوير علاقات متبادلة ومجزية.

استطاعت الدكتورة نويل نلسون بدفئها وحنانها وواقعيتها أن تمكّن عدداً كبيراً من الأفراد من تحقيق قدر أكبر من السعادة والعافية والنجاح في علاقاتهم.

9 789953 279015